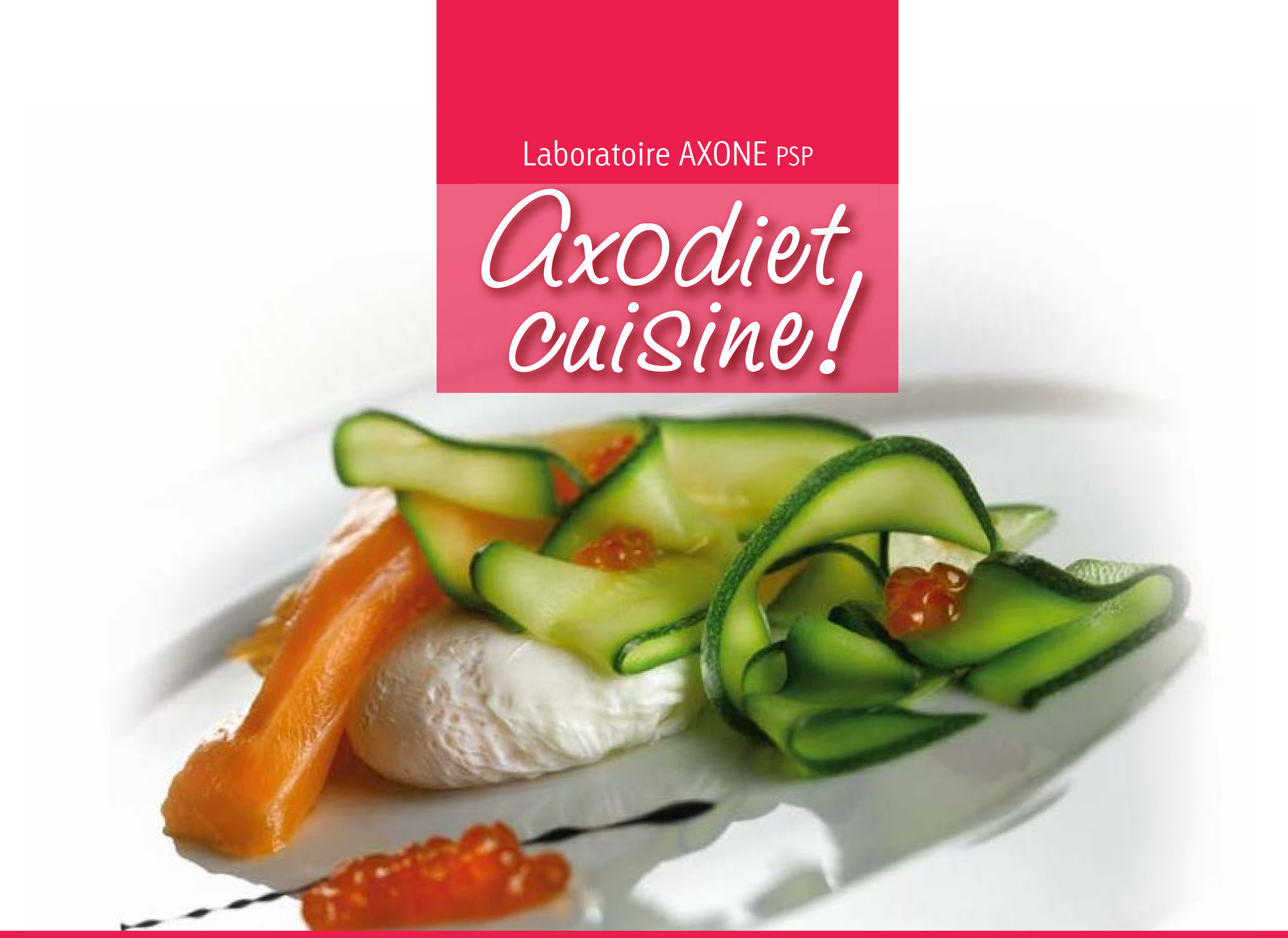
Laboratoire AXONE PSP

Axodiet cuisine!



RECETTES SPÉCIALES DIÈTE PROTÉINÉE

Le laboratoire Axone
est heureux de vous présenter aujourd'hui
son livre de recettes minceur
qui permettra certainement un meilleur
déroulement du régime protéiné
de chacune et chacun.

Pour cela Axone remercie vivement ses diététiciennes des différentes boutiques Axodiet (Lille, Lyon, Sceaux et Marseille), le chef étoilé Benoît Bernard pour ses conseils, sa gentillesse, et son accueil dans son restaurant La Laiterie à Lambersart, ainsi que l'ensemble des personnes qui ont permis l'aboutissement de ce projet : Anne Venel à la création des recettes, Emmanuelle Tonnelier à la rédaction du livre et Aude Ghesquière à la création graphique.

Les produits surgelés des recettes de ce livre
proviennent de chez Picard : www.picard.fr.

Achevé d'imprimer en avril 2006 par
création**Losfeld**impression – www.losfeld.be, Belgique.



Ce livre a beau s'adresser à ceux qui veulent maigrir, il n'en demeure pas moins riche en recettes à la fois authentiques et originales.
Dans une ambiance conviviale et décontractée, «Axodiet cuisine!» propose une façon de cuisiner léger, jolie à l'œil, agréable au palais.
C'est avec plaisir que j'ai accepté de réaliser plusieurs recettes.

Bref, c'est mon coup de cœur minceur pour cette année!

Benoît Bernard

www.lalaiterie.fr

Sommaire





Avant-propos

Voici enfin un vrai livre de recettes variées qui va vous permettre de mieux entreprendre et poursuivre votre régime hyperprotéiné.

Grâce à lui, faîtes-vous plaisir et donnez vous l'envie de cuisiner des produits sains et équilibrés sans difficulté... et sans regagner les kilos perdus.

Etre au régime ne veut pas forcément dire se priver d'avoir une vie sociale et familiale. Ce livre vous donne l'occasion de réaliser des recettes rapides, simples et conviviales tout en respectant la phase du régime dans laquelle vous vous situez.

Vous trouverez donc au fil des pages des recettes et astuces élaborées à partir des sachets AXODIET, des menus complets sur plusieurs semaines et selon les phases successives du régime, ainsi qu'un large choix de recettes originales et savoureuses préparées par l'ensemble de nos diététiciennes.

Auparavant, évoquons quelques brèves notions de diététique et de nutrition.





Rappels de diététique et nutrition en pratique



Les LIPIDES, c'est quoi ?

Ce sont toutes les graisses alimentaires qu'elles soient d'origine animale ou végétale... ainsi que les graisses contenues dans le corps humain.



Les lipides (graisses) que nous consommons sont formés d'acides gras. Il existe 2 grandes catégories d'acides gras : les saturés et les insaturés.

Les acides gras saturés ont une part trop large dans l'alimentation. On estime que la surconsommation d'acides gras saturés est un facteur prépondérant dans l'augmentation des affections cardiovasculaires et de l'obésité.

On les trouve dans les viandes, les charcuteries, les fromages, le jaune d'œuf, le beurre, le saindoux, la crème fraîche, les margarines.

Les acides gras insaturés sont différents des précédents. On les qualifie souvent de «bonnes graisses». Parmi eux, deux sont essentiels car ils ne peuvent être fabriqués par l'organisme. Il s'agit des acides linoléique (oméga 6) et alphalinolénique (oméga 3).

On les trouve dans les poissons (gras) des mers froides et dans les huiles végétales.

On consomme trop de graisses

En 1900 les graisses représentaient 20% de l'apport calorique lié à l'alimentation. Aujourd'hui les graisses en présentent plus de 40% alors que l'apport conseillé est de 30%.

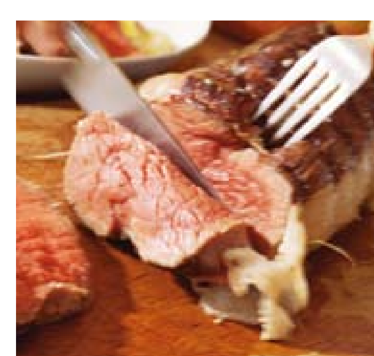
Attention aux graisses cachées

Les graisses animales

Si elles sont visibles dans le beurre, le saindoux, le lard, la crème fraîche, elles sont cachées dans la viande, la charcuterie, les œufs, le fromage. Ces graisses animales sont souvent riches en acides gras saturés. Certains d'entre eux augmentent le taux de cholestérol.

Les graisses végétales

Si elles sont visibles dans les margarines, les huiles végétales (olive, arachide, noix, colza, tournesol, pépins de raisin, soja...)
Elles sont cachées dans les graines oléagineuses (amande, noix, noisette) et certains fruits secs.



Quelques conseils pour limiter l'apport en graisses cachées :

PRÉFÉRER

- Les viandes maigres
- Les volailles *(poulet, dinde, pigeon)*
- Le lapin

} *Grillés sans matière grasse ou à la rotissoire*

Remplacer la viande par du poisson plusieurs fois par semaine. Le poisson contient moins de graisses saturées que la viande.
(Poissons par exemple grillés ou en papillotes au four, avec jus de citron, sel, poivre et aromates).

- **Les valeurs sûres :** églefin, cabillaud, morue, colin, lieu, merlan, limande, sole, dorade, raie, grondin, truite, bar, crustacés et coquillages.
- Préférer le lait écrémé au lait demi-écrémé
- Préférer les fromages et yaourts à faible % en matières grasses

EVITER

- Les charcuteries
- Les fromages gras
- Les sauces grasses
- Les grillades de porc, les côtes d'agneau
- Les gratins riches en lait, beurre ou crème, gruyère et œufs
- Les fritures *(beignets, pommes de terre)*





Les GLUCIDES, c'est quoi ?

Egalement appelés sucres ou hydrates de carbone, les glucides sont la principale source d'énergie de l'organisme. On les trouve essentiellement :

Dans le **règne végétal** sous forme d'amidon (légumineuses, céréales...), de saccharose (betterave ou canne à sucre), de fructose (fruits).
Mais aussi dans le **règne animal** sous forme de lactose (lait), du glycogène (muscles et foie).

Les glucides sont classés en 2 catégories selon leur taille

Les glucides à CHAÎNE COURTE ou sucres simples représentés par :

Le glucose : présent en l'état dans les fruits et les légumes principalement
Le fructose : présent dans les fruits
Le saccharose : (sucre de table)
Le lactose (sucre du lait) **:** présent dans le lait et les produits laitiers frais (yaourt, fromage blanc).

Les glucides à CHAÎNE LONGUE ou sucres complexes représentés par :

L'amidon des végétaux : présent dans les céréales et leurs dérivés, la pomme de terre, les légumes secs, les fruits secs oléagineux.
Le glycogène des animaux

Les besoins en glucides

Nous devrions consommer 4 fois plus d'amidon que d'autres sucres. Nous ne mangeons pas assez de céréales, légumineuses, qui en plus des glucides qu'elles apportent, ont l'avantage d'être riches en vitamines du groupe B, en minéraux, oligo-éléments, en fibres et en protéines végétales.

Attention aux sucres cachés :

Dans les boissons : soda, bière, alcools.
Dans les fruits, les biscuits, les glaces, les bonbons, les entremets, les vins, les pâtisseries.
Préférez les fruits aqueux (agrumes) et de goût peu sucré, accomodés de quelques gouttes de jus de citron et d'un peu d'édulcorant en poudre. Le raisin, la banane, la figue et les fruits secs sont à éviter.
Au départ du régime hyperprotéiné, évitez les carottes, les pommes de terre, les salsifis, les asperges, le maïs, les cœurs de palmier, les choux de Bruxelles, le riz, la semoule... trop riches en sucres.

Les PROTEINES, c'est quoi ?

**Ce sont les constituants de tous nos tissus :
muscles, peau, cheveux, ongles, organes (foie, cœur...).**



Les protéines sont constituées d'acides aminés liés les uns aux autres. Il existe une vingtaine d'acides aminés dont 8 essentiels car l'organisme ne peut les fabriquer et doit obligatoirement les recevoir de son alimentation.

L'origine des protéines

Les protéines ont une double origine alimentaire :

Animale : viande, poisson, œufs, produits laitiers
Végétale : céréales et dérivés (riz, maïs, pâtes, pain, semoule, soja, légumes secs...).

Le rôle des protéines

Les protéines participent à toutes les étapes de la vie cellulaire, tout particulièrement à la reconstruction cellulaire. Elles se trouvent dans les tissus, les enzymes, les hormones... et surtout dans les muscles. Cette masse musculaire doit être préservée par un apport quotidien de protéines de haute valeur nutritionnelle.

Les besoins en protéines

Les besoins en protéines sont d'environ **1g** par kilo de poids et par jour. Pour une personne de 70kg cela représente 70g de protéines par jour.

Attention

Varier les sources de protéines :

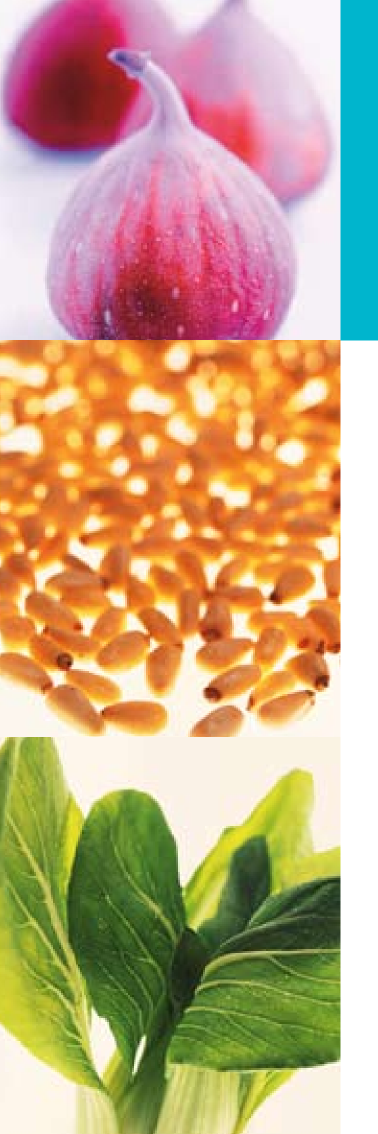
l'équilibre alimentaire sera obtenu par une grande variété des sources protéiques végétales et animales.

Proportionner : il est recommandé 2/3 de protéines végétales pour 1/3 de protéines animales

Se rappeler que les graisses saturées accompagnent les protéines de viandes de boucherie et charcuterie

Préférer plusieurs fois par semaine les protéines de poissons

Préférer les cuissons au grill ou en papillote au four.



Les FIBRES alimentaires, c'est quoi ?

Leur origine

Elles sont uniquement d'origine végétale et se trouvent principalement dans les céréales, les légumes et les fruits.

Leur rôle

- Elles apportent peu d'énergie
- Elles régulent le transit intestinal
- Elles ralentissent l'absorption des glucides, des lipides et du cholestérol
- Elles agissent comme coupe-faim efficace
- Elles véhiculent de nombreux micronutriments (vitamines, oligoéléments, sels minéraux)

Les besoins

Les aliments les plus riches en fibres sont par ordre décroissant :

Les légumes secs (haricots secs, lentilles...)

Les fruits secs et oléagineux (figues séchées, pruneaux, amandes)

Les fruits (poire, fraise, pomme, orange...)

Les légumes (épinards, navets, haricots verts, carottes...)

Compte tenu de leur diversité et de la spécificité de l'action des différentes fibres, il est conseillé de consommer:

Des légumes verts 1 fois par jour

Des crudités 1 fois par jour

Des légumineuses 1 fois par semaine

Des fruits crus ou cuits 2 fois par jour



L'EAU

L'eau représente le premier besoin de l'organisme, avant même les aliments.

L'eau représente 55 à 60% du poids d'un corps adulte.

- Elle permet le transport des nutriments vers les cellules et l'élimination des déchets.
- Elle permet la circulation des minéraux, hormones, enzymes et autres substances.
- Elle assure le maintien du corps à une température constante.

Les besoins en eau sont d'environ 2 litres et demi par jour dont la moitié apportée par les aliments.

Il est donc nécessaire de boire au moins 1.5 litres d'eau par jour sous forme d'eau minérale, d'eau de source, d'infusions, de potages, de bouillons...

Les micro-nutriments

Les vitamines

Les vitamines sont des **substances indispensables à la vie, non fabriquées par l'organisme**, mais présentes à **très faibles doses dans les aliments**. Elles n'apportent **pas de calories**.

Aucun aliment n'apporte toutes les vitamines ; il est essentiel d'avoir une alimentation variée et équilibrée.

On les regroupe en deux catégories :

Les vitamines solubles dans l'eau : ce sont les **vitamines B** et la **vitamine C**. Le corps ne les stocke pas facilement ; aussi doit-on s'en procurer tous les jours.

Les vitamines solubles dans les graisses : ce sont les **vitamines A, D, E, K**. L'organisme est capable de les conserver.

Elles activent toute la chimie de l'organisme et elles contrôlent l'ensemble des systèmes enzymatiques de l'organisme.

Les vitamines

	Leur rôle	Où les trouver ?
A (ou rétinol)	• Participe au mécanisme de la vision • Bon état de la peau et des muqueuses • Action sur la croissance	Huile de foie de poisson, jaune d'oeuf, beurre, produits laitiers, carottes et légumes verts
D (ou cholécalciférol)	• Favorise l'absorption du calcium et sa fixation au niveau du squelette et des dents • Contribue à la prévention de l'ostéoporose	Huile de foie de poisson, poisson gras, jaune d'oeuf, lait entier, beurre
E (ou alpha-tocophérol)	• Anti-oxydant des acides gras polyinsaturés • Lutte contre le vieillissement cellulaire	Huiles végétales, beurre, lait, œufs, légumes frais et secs, graines, fruits gras, germes de céréales dont le germe de blé
K (ou phylloquinone)	• Coagulation du sang	Très répandue dans les légumes verts, viandes, foie, œufs
B1 (ou thiamine)	• Assimilation des glucides • Transmission de l'influx nerveux • Fonctionnement du système neuromusculaire	Céréales, légumes secs, fruits, levure de bière, viande, jaune d'oeuf, pomme de terre, levure, germe de blé
B2 (ou riboflavine)	• Assimilation des protides, lipides et glucides • Favorise la croissance	Viandes, poissons, abats, céréales, légumes, lait
C (acide ascorbique)	• Intervient dans le métabolisme du fer, du collagène (vitamine ascorbique)	Fruits (agrumes), légumes frais, abats

Les minéraux

Les minéraux sont des nutriments essentiels au bon fonctionnement de l'organisme.

Le magnésium est indispensable à l'équilibre nerveux. Un déficit entraîne une hyperexcitabilité musculaire, une hyperémotivité, des palpitations...

Le calcium est un élément fondamental de la croissance et de la structure osseuse.

Le potassium est essentiel pour la bonne contraction des muscles dont le muscle cardiaque. Son déficit entraîne des troubles musculaires : crampes, fatigabilité...

Le sodium assure le fonctionnement cellulaire. Les excès de consommation sont éliminés dans les urines.

Les besoins de 1 à 1.5g par jour sont largement couverts par l'alimentation.

Le phosphore constitue avec le calcium la trame minérale des os et participe à de nombreuses réactions enzymatiques.

Comme les vitamines, les sels minéraux jouent un rôle actif dans la chimie de l'organisme et dans le contrôle des systèmes enzymatiques.

Les Oligo-éléments

Les oligo-éléments doivent leur nom au fait qu'ils sont présents en très petite quantité dans l'organisme.

Certains ont un rôle physiologique connu et sont indispensables à la vie comme le **fer**, le **cuivre**, l'i**ode**, le **zinc**, le **sélénium**, le **chrome**, le **manganèse**, le **cobalt**. D'autres sont réellement toxiques comme le plomb, l'arsenic, le bore.

Beaucoup de travaux sont encore à réaliser pour une meilleure connaissance de ces substances qui participent à très faible quantité à toutes les grandes fonctions de l'organisme (chimie et systèmes enzymatiques).



Les minéraux & oligo-éléments

	Leur rôle	Où les trouver ?
Calcium	• Constitution des os et des dents • Entretien des systèmes nerveux et cardio-vasculaire • Prévient l'ostéoporose	Lait et produits laitiers, légumes crus, légumes et fruits secs, céréales complètes
Magnésium	• Equilibre neuro-musculaire	Céréales complètes, noisettes, soja, légumes verts, fruits secs, légumes secs et fruits oléagineux, germe de blé
Phosphore	• Métabolisme du calcium • Croissance	Lait, fromage, oeuf, poisson, viande, céréales complètes, légumes verts, fruits secs, levure de bière, germe de blé
Potassium	• Transmission de l'influx nerveux	Fruits et légumes, céréales complètes, germe de blé, fruits secs, banane
Sodium	• Régulation de l'équilibre hydro-minéral	Sel, produits de la mer, blanc d'oeuf
Fer	• Rôle vital dans la formation du sang • Sa carence provoque l'anémie • Carence fréquente chez la femme enceinte	Céréales complètes, lentilles, fèves, fruits secs, jaune d'oeuf, viande, foie, levure
Iode	• Fonctionnement de la glande thyroïde qui agit sur la croissance et la régulation des métabolismes alimentaires	Plantes et animaux marins, laitages, viandes, légumes et fruits frais
Chrome	• Métabolisme des glucides • Améliore l'efficacité de l'insuline	Levure de bière, germe de blé, céréales complètes, légumes frais, fruits de mer, foie, oeuf
Cobalt	• Entre dans la composition de la vitamine B12	Légumes, blé complet, viande, oeuf, poisson
Zinc	• Impliqué dans les phénomènes d'immunité	Huîtres, viandes, céréales complètes, jaune d'oeuf, fruits oléagineux





Les petits «plus» qui **facilitent la vie**



Cuisine astucieuse légère et pratique

Les légumes : alliés N°1 de la diète protéinée

Nous avons tous plus ou moins conscience que nous ne mangeons pas assez de légumes dans notre alimentation traditionnelle. Pourtant, ils nous apportent fibres et vitamines et surtout très peu de calories, ce qui en fait un aliment à privilégier lors d'un régime protéiné.

La liste des légumes est variée et diffère selon les phases :

EN DIÈTE STRICTE :

Céleri branche	Aubergine	Courgette
Champignons de Paris	Blette	Epinard
Concombre	Brocoli	Germes de soja
Cresson	Chou	Mâche
Radis	Chou-fleur	Oseille
Salade verte	Cornichon	Poivron

EN DIÈTE MIXTE :

Céleri branche	Chou-fleur	Céleri rave
Champignons de Paris	Cornichon	Choux de Bruxelles
Concombre	Courgette	Courge
Cresson	Epinard	Endive
Radis	Germes de soja	Fenouil
Salade verte	Mâche	Haricot vert
Aubergine	Oseille	Navet
Blette	Poivron	Poireau
Brocoli	Artichaut	Pourpier
Chou	Asperge	Tomate

Leur cuisson doit rester sans matière grasse. Il vaut mieux ainsi préférer les modes de cuissons suivants qui contribuent à la conservation des intérêts nutritionnels des aliments:

La cuisson à la vapeur : en cocotte minute, elle permet de restreindre la perte en vitamines, minéraux et oligo-éléments.

La cuisson au court-bouillon : consiste à plonger un aliment dans une grande quantité d'eau bouillante salée, aromatisée selon les goûts d'un bouquet garni, d'une carotte, d'un oignon piqué de clous de girofle... Elle permet la cuisson sans graisse, mais entraîne une perte importante de minéraux et oligo-éléments, à moins que l'eau de cuisson ne soit consommée (bouillon).

La cuisson en papillote : s'effectue en confectionnant avec du papier aluminium une barquette dans laquelle sera déposé un lit d'aromates ou de légumes, un aliment (le plus souvent du poisson) que l'on peut arroser d'un jus de citron, et fermer hermétiquement en faisant un peu d'air autour de l'aliment. Faire cuire à four très chaud.

La cuisson à la poêle : se réalise avec une poêle à revêtement antiadhésif, ce qui évite l'ajout de matières grasses. Les aliments doivent être cuits à feu doux dans leur propre jus et éventuellement un peu d'eau que l'on ajoute.

Toutefois lorsque vous préparez les légumes en crudités pour les mêler par exemple à une salade composée, vous pouvez les assaisonner avec ces différentes sauces et vinaigrettes.

EN DIÈTE STRICTE ET +

Vinaigrette : prendre 1/2 cuiller à café de moutarde, ajouter sel et poivre, délayer avec 1 cuiller à café de vinaigre, ajouter 1 cuiller à soupe d'huile d'olive.

Sauce ciboulette : incorporer à 100g de fromage blanc 0% : sel, poivre, ciboulette hachée, échalote finement ciselée, et une pointe de moutarde pour relever le goût. Idéal pour les crudités.

Sauce curry : incorporer à 100g de fromage blanc 0% : sel, poivre, curry doux ou fort, persil et un soupçon de noix de muscade.

Sauce rémoulade : battre énergiquement 100g de fromage blanc 0% et mélanger 1 cuiller à café de moutarde forte, 1/2 cuiller à café de sel, poivre et 20ml de jus de citron.

Le jus de citron : peut remplacer le vinaigre dans la vinaigrette ou être utilisé seul par exemple sur un poisson froid ou chaud.

Dip de fromage blanc : 100g de fromage blanc 0%, 1 échalote, 1 cuiller à soupe de persil haché, 1 cuiller à soupe de ciboulette hachée, sel et poivre. Pour tremper dans ce fromage blanc parfumé aux herbes, pensez à des tomates cerise, du chou-fleur cru, des champignons de Paris, du concombre...

La Dijonnaise : mélanger une cuiller à café de moutarde, 100g de yaourt 0%, sel, poivre et persil haché.

A PARTIR DE LA DIÈTE MIXTE

Sauce chaude à la ciboulette: mélanger un jaune d'œuf avec une cuiller à café de moutarde, ajouter du fromage blanc 0% bien battu. Mettre au bain-marie, remuer sans cesse et ajouter du sel, du poivre et un bouquet de ciboulette finement ciselée.

Mayonnaise mousseline allégée : écraser un jaune d'œuf dur avec une cuiller à café de moutarde, ajouter peu à peu du fromage blanc 0%, en battant vigoureusement, puis du jus de citron et un blanc d'œuf battu en neige.

Sauce piquante : mélanger un yaourt nature 0%, une 1/2 cuiller à café de moutarde, ajouter coupés menus : 1 œuf dur, 3 cornichons et un petit oignon blanc. Saler, poivrer et ajouter éventuellement des aromates.

Vinaigrette : à base d'huile d'olive, de noix, de soja, de pépin de raisin, de colza, de sésame. Mélanger la moutarde, le sel, le poivre, le vinaigre, ajouter l'huile et l'additionner d'eau. Battre énergiquement pour obtenir une sauce onctueuse (ces huiles de première pression à froid doivent être conservées à moins de 20°C et à l'abri de la lumière).

Eplucher, couper, laver les légumes vous ennuient et vous font perdre du temps ?

N'hésitez pas à acheter des légumes prêts à l'emploi, mais attention aux légumes dits «cuisinés» car ils contiennent souvent du sucre et trop de matières grasses. Préférez les légumes surgelés ou en boîte, nature, avec la mention «sans ajout de sel et de matière grasse». Par exemple : épinards hachés Picard®, soupe de légumes verts Picard®, salade en sachets, haricots verts, soja en conserve...

VIANDES, POISSONS ŒUFS :

des protéines naturelles à consommer dès la phase B (diète protéinée mixte).

Leur cuisson :

Les volailles doivent être consommées sans la peau.

Les poissons peuvent être achetés frais, surgelés ou en conserve au naturel. Ils peuvent être cuits au four, au court bouillon, à la vapeur, en papillote, grillés.

Les œufs : servez les mollets, à la coque, au plat, pochés, brouillés, en préparation culinaire.

De même que pour les légumes, herbes et épices peuvent accompagner les viandes et poissons pour relever leurs saveurs (ex : blanc de poulet à l'estragon ou au curry, tartare de poissons au basilic). Pour cela, consultez plus loin notre rubrique recettes.

Les boissons

Il faut boire au moins 1 litre et demi d'eau par jour. Thé, café, infusions sont ainsi autorisées, mais sans sucre ou avec édulcorant.

Les eaux pétillantes peuvent être consommées également de même que le coca® Light car il ne contient aucun sucre.

Par contre, mieux vaut se méfier des autres boissons dîtes «light» : lisez attentivement la composition sur l'étiquette où il doit être mentionné : 0% de glucides ou 0g de glucides.



Astuces : Comment agrémenter les sachets DP70 et DP ?



Voici quelques astuces pour vous permettre d'élaborer de savoureuses recettes ou des variantes de recettes à partir des sachets hyperprotéinés Axodiet (utilisables dans toutes les phases).

Dans un premier temps, nous vous indiquons que la quantité d'eau à ajouter aux sachets peut être variable : plus ou moins selon la texture que vous souhaitez obtenir.

Pour les entremets :

Il existe différentes façons de préparer les entremets sucrés Axodiet

En sorbet : préparer le sachet sucré choisi dans un shaker Axone. Verser le contenu dans un ramequin et laisser reposer 2h au congélateur.

En mousse : préparer le sachet sucré choisi dans un shaker Axone en utilisant une petite quantité d'eau. Incorporer à la préparation un blanc d'œuf battu en neige et laisser reposer au réfrigérateur jusqu'à obtention d'un mélange homogène.

En dessert lacté : mélanger le contenu d'un sachet sucré à un yaourt (100g) ou un fromage blanc (100g) à 0% de matière grasse.

En crème marbrée : préparer simultanément 2 moitiés de sachets sucrés de saveur différente (par exemple vanille et chocolat). Alterner dans un ramequin en couches les deux préparations et laisser reposer 20 minutes au réfrigérateur. Déguster bien frais.

Ile flottante vanillée : battre en neige bien ferme 2 blancs d'œufs, puis les pocher dans de l'eau bouillante quelques minutes. Verser sur les blancs un sachet d'entremets vanille préalablement mélangé avec de l'eau froide. Saupoudrer enfin d'une pincée de cacao dégraissé en poudre. Déguster bien frais.

Sorbet exotique : Préparer un entremets pêche-mangue avec 150ml d'eau froide et incorporer 1 cuiller à café de noix de coco en poudre. Placer 1 heure au congélateur et déguster ce sorbet parsemé de quelques zestes de citron.

Soupe à la fraise : Préparer un sachet entremets fraise avec 200ml de thé à la menthe non sucré. Laisser refroidir 15 minutes au réfrigérateur, puis déguster frais accompagné de feuilles de menthe fraîche hachées.

Thé glacé : Préparer un sachet boisson thé pêche afin qu'il soit bien liquide. Verser la boisson sur un lit de glace pilée accompagnée de 2 rondelles de citron et de quelques feuilles de menthe non hachées. Effet désaltérant garanti ! Les bulles en plus : utiliser de l'eau bien pétillante en remplacement de l'eau plate.

L'eau de fleur d'oranger et la menthe fraîche sont autorisées et peuvent être ajoutées pour donner une touche d'originalité et de saveur à d'autres recettes de votre création.



Pour les potages :

Très simples d'utilisation, les potages se préparent à l'eau froide au shaker et se réchauffent au micro-ondes ou à la casserole.

Cependant, veiller à ne pas faire usage d'eau chaude dans le shaker avant de faire le mélange, car cela provoque une pression sur le capuchon du shaker, vous risquez alors des projections de la préparation à l'ouverture du shaker. De plus les potages ne doivent pas être chauffés jusqu'à ébullition, une température trop élevée détruisant les protéines.

Voici quelques exemples de recettes élaborées à partir des sachets salés «potages» Axodiet

Potage glacé : préparer un sachet de crème potage (asperges-champignons par exemple). Battre un blanc d'œuf en neige avec le jus d'un demi-citron. Verser ce mélange en fouettant le tout, puis ajouter du cerfeuil frais. Servir très frais.

L'orientale : Pour un dépaysement gustatif total, ajouter au sachet saveur soupe à la volaille marocaine, quelques pincées de cumin en poudre, des feuilles de coriandre fraîche ciselées et accompagner d'un verre de thé à la menthe non sucré.

Potage méli-mélo : Prendre 4 poignées de légumes au choix : courgettes, épinards, brocolis, 1 à 2 pointes d'asperges...) et faire cuire ceux-ci sans matière grasse (cuisson vapeur, micro-ondes...). Assaisonner et mixer le tout pour obtenir une préparation homogène. Préparer un sachet saveur asperges-champignons, puis ajouter celui-ci à la purée de légumes. Déguster chaud ou tiède.

Potage saveur extra : faire cuire différentes sortes de légumes faisant partie de la liste autorisée (chou-fleur, courgettes...) dans 1/3 de bouillon dégraissé en cube (bouillon de volaille, de légumes, pot-au-feu...). Egoutter les légumes. Reconstituer un potage en mélangeant le bouillon restant avec un sachet de potage saveur paysanne ou autre selon préférence.



Pour les cuisinés :

Les sachets « cuisinés » ont selon leur saveur des préparations différentes. Il faut donc pour les sachets sucrés comme salés se référer au mode d'emploi indiqué sur le sachet.

Toutefois, beaucoup de ces saveurs peuvent être agrémentées d'herbes, d'épices et d'aromates propres au goût de chacun et chacune.
Voici quelques exemples de recettes pour améliorer ou transformer les sachets « cuisinés » Axodiet.

Omelette soufflée aux cèpes : Faire revenir quelques champignons (cèpes, girolles, champignons de Paris...), de l'ail, du persil, dans une poêle à revêtement antiadhésif. Préparer une omelette au shaker et incorporer un blanc d'œuf battu en neige. Verser sur les champignons et faire cuire le tout quelques minutes à feu moyen. Replier l'omelette soufflée en deux et accompagner d'une salade verte.

La Provençale : Emincer des champignons frais et les faire revenir dans une poêle sans matière grasse. Ajouter une persillade et quelques dés de tomate. Préparer l'omelette selon le mode d'emploi indiqué, puis verser cette préparation dans la poêle. Cuire à votre convenance.

L'indienne : Emincer un poivron rouge, vert ou jaune, et le faire fondre dans une poêle sans matière grasse. Préparer l'omelette dans le shaker Axone, y incorporer une cuiller à café de curry doux ou fort. Mélanger et verser dans la poêle pour la cuisson. Servir le plat chaud et saupoudré de paprika.

La pot-au-feu : Préparer un bouillon avec 150ml d'eau et 1/3 de cube pour bouillon dégraissé (goût volaille, pot-au-feu ou légumes). Le laisser refroidir et préparer l'omelette dans le shaker Axone en utilisant le bouillon. Faire cuire l'omelette à votre convenance. Ne pas saler.

La printanière : Faire réchauffer dans une poêle sans matière grasse quelques légumes déjà cuits et verser dessus l'omelette préalablement préparée avec un bouillon de légumes (1/3 d'un cube de bouillon dégraissé et 150ml d'eau). Servir et saupoudrer de bouillon de légumes en poudre.

Crèmes desserts gourmandes : agrémenter les saveurs crème catalane vanillée et crème gourmande cacao de menthe fraîche hachée, d'eau de fleur d'oranger ou de quelques pincées de cacao dégraissé en poudre : ceci développera agréablement les arômes vanille er cacao. Pour les rendre plus aériennes, incorporer après la préparation du mélange, un blanc en neige bien ferme.

Soufflé mousseux à souhait : Pour un soufflé léger et onctueux, incorporer un blanc d'œuf battu en neige à la préparation et cuire dans un ramequin, chemisé de papier sulfurisé pour le démouler facilement, au four pendant 20 minutes. Déguster tel quel pour le fondant au chocolat ; et avec l'accompagnement choisi, ou coupé en dés dans une salade composée pour le soufflé provençal.

Crêpe au chocolat : préparer et faire cuire un sachet saveur crêpe dessert selon le mode d'emploi traditionnel. A côté, préparer une pâte à tartiner au chocolat avec un demi-sachet saveur boisson cacao et très peu d'eau. Napper la crêpe de la préparation obtenue et déguster chaud ou tiède. Petit plus exotique : ajouter à la pâte à tartiner un peu de noix de coco râpée.



Les pâtes, la semoule et le riz Axodiet

Les pâtes font partie des aliments de base de notre alimentation. Elles contiennent malheureusement trop de glucides pour être compatibles avec un régime hyperprotéiné, d'où l'intérêt d'utiliser les pâtes protéinées Axodiet, pour pallier à cette éventuelle frustration. Elles se cuisinent comme des pâtes traditionnelles, à l'eau bouillante salée, pendant quelques minutes. Après cuisson, elles deviennent la base d'une multitude de recettes dont voici quelques exemples.

Pâtes aux champignons : il est possible d'ajouter dans les pâtes toutes sortes de champignons frais ou surgelés, entiers ou en lamelles, s'ils sont cuisinés sans matière grasse.

Pâtes tomate basilic : une variante à la sauce fournie dans le coffret est d'ajouter aux pâtes quelques dés de tomates crues et de disposer quelques feuilles de basilic frais ou surgelé.

Pâtes aromatisées : ajouter 1/3 d'un cube d'un bouillon de volaille, de légumes ou de bœuf, dans l'eau de cuisson des pâtes, c'est aussi une idée pour donner encore plus de saveur.

Salade composée de pâtes froides : Dans un saladier, composer une salade de pâtes en mélangeant : les pâtes cuites refroidies, quelques dés de légumes cuits ou crus (poivrons rouges, verts ou jaunes, dés de tomates, salade ciselée, haricots verts, chou-fleur...). Ajouter la sauce choisie parmi celles proposées dans ce livre (en diète stricte).

Pour la semoule AXODIET

Très rapide à réaliser puisqu'elle se cuit au micro-ondes, la semoule est parfaitement délicieuse sous forme de taboulés ou servie chaude avec une ratatouille ou des légumes du soleil (sachet surgelé Picard).

Taboulé : cuire la semoule au micro-ondes selon les instructions de préparation, puis y mélanger le sachet d'épices orientales. Incorporer à la semoule préalablement refroidie, des dés de concombres, de poivrons et de tomates puis parsemer l'ensemble de coriandre et de menthe, fraîches ou surgelées hachées. Déguster bien frais.



Les mini-pains Axodiet

Les mini-pains Axodiet sont parfaits pour tous ceux qui ont l'habitude de manger du pain quotidiennement et qui lors d'un régime hyperprotéiné, doivent se passer de cet aliment essentiellement glucidique.

Les mini-pains hyperprotéinés se préparent facilement en mélangeant le sachet avec de l'eau afin d'obtenir une boule de pâte à pain. La cuisson se fait au four traditionnel, soit en plaçant le pâton directement sur une plaque garnie de papier sulfurisé, soit en versant la pâte dans un moule rond en aluminium jetable, ce qui permet d'obtenir une jolie forme de pain, bien régulière.

Après cuisson, le pain peut se manger tiède ou froid, coupé en tranches, et accompagner aisément des salades composées, des légumes variés ou un petit déjeuner.



SUGGESTION: Il est tout à fait possible de préparer et cuire plusieurs mini-pains en même temps et de congeler ceux dont vous voulez vous servir ultérieurement. Dans ce cas, la décongélation se fait à l'air libre pendant quelques heures ou au micro-onde position décongélation.

Le riz protéiné Axodiet



Le riz Axodiet se prépare exactement comme du riz traditionnel. Nous vous conseillons de bien saler l'eau de cuisson et de prendre soin de ne pas dépasser le temps de cuisson afin d'éviter que le riz ne colle.

Il peut être agrémenté des sachets de sauces qui l'accompagnent: sauce parmesan ou safranée; cela vous permettra de varier le style de vos repas.

La sauce parmesan permet une version plus Italienne, dans laquelle vous pourrez associer selon la phase du régime dans laquelle vous êtes, des champignons, des pointes d'asperges, des dés de tomates...Ainsi, vous obtiendrez un «risotto» allégé et toujours hyperprotéiné.

Avec la sauce safranée, le riz prendra allure de plat à connotation Espagnole, dans lequel des légumes divers (poivrons en dés), des cubes de volailles grillés ou des fruits de mer se marieront parfaitement.

Si vous préférez votre riz nature, vous pouvez tout de même le parfumer en ajoutant un cube de bouillon de volaille ou de légume pendant la cuisson, l'assaisonner d'un filet d'huile d'olive, et le parsemer d'herbes fraîches de votre choix.





les **menus** par **phases** en tableaux



Axodiet vous aide à mettre en place votre régime protéiné...

Lorsque l'on décide d'entreprendre un régime protéiné avec l'aide et le suivi d'un médecin, on ne sait pas forcément, selon la phase dans laquelle on se trouve, quelle saveur de sachet choisir (sucré, salé, liquide, solide...) et quels légumes y associer.

Ces différents tableaux que vous allez découvrir vont vous permettre de mieux appréhender la mise en place de votre régime, et de vous donner une idée précise de ce que l'on peut faire au jour le jour et semaine après semaine pendant une diète protéinée.

Vous y retrouverez au fil des pages, des menus élaborés par semaine et suivant les différentes phases du régime.

Chaque recette à base de légumes, de viandes, de poissons ou de salades composées énoncée dans les différents tableaux, est détaillée à la fin de cette rubrique.



Phase A : 1 semaine de menus à base de sachets DP70. **Il est essentiel de boire 1.5 litres d'eau par jour.**

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Matin	1 entremets vanille + 1 boisson thé ou café sans sucre ou édulcorée	1 entremets café + 1 boisson thé ou café sans sucre ou édulcorée	1 crêpe dessert + 1 boisson thé ou café sans sucre ou édulcorée	1 entremets praliné + 1 boisson thé ou café sans sucre ou édulcorée	1 crème gourmande cacao + 1 boisson thé ou café sans sucre ou édulcorée	1 entremets fraise + 1 boisson thé ou café sans sucre ou édulcorée	1 crêpe dessert + 1 boisson thé ou café sans sucre ou édulcorée
11 h	1 Axodrink cappuccino	1 Axodrink chocolat	1 Axodrink vanille	1 Axodrink proticola	1 Axodrink chocolat	1 Axodrink cappuccino	1 Axodrink orange
Midi	1 Omelette fines herbes + salade de concombre à l'aneth	1 soupe de volaille + aubergines grillées au cumin	1 omelette aux cèpes + salade de mâche au sésame	1 assiette de ratatouille + 1 crème catalane vanillée	1 soupe paysanne + assiette de champignons aux herbes citronnées	1 salade composée + 1 fondant au chocolat	Omelette aux cèpes + courgettes à l'ail et au persil
16 h	1 entremets chocolat	1 entremets fruits des bois	1 entremets pêche mangue	1 Axodrink cappuccino	1 fondant au chocolat	1 entremets abricot	1 entremets praliné
Soir	1 soufflé provençal + gratin de courgettes	1 salade composée + 1 crème catalane vanillée	1 soupe de volaille thaï + salade de soja et radis à l'asiatique	Soupe à l'oignon + épinards à la crème	1 omelette aux fines herbes + poivrons grillés à la menthe	1 soupe de poisson + gratin de chou-fleur	1 velouté d'oseille mixé à 1 Axodrink mouliné de courgettes

Phase B : 2 semaines de menus basés sur les sachets DP70 et DP. **Semaine n° 1**

Pour la préparation de ces menus, veuillez consulter notre guide des recettes.

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Matin	1 DP muesli café pépites de chocolat + 1 boisson thé ou café sans sucre ou édulcorée	1 DP pancake et ses confitures + 1 boisson thé ou café sans sucre ou édulcorée	1 DP70 crème gourmande cacao + 1 boisson thé ou café sans sucre ou édulcorée	1 DP muesli vanille + 1 boisson thé ou café sans sucre ou édulcorée	1 DP boisson cacao	1 DP pain d'épices + 1 boisson thé ou café sans sucre ou édulcorée	1 DP70 crêpe dessert + 1 boisson thé ou café sans sucre ou édulcorée
Midi	1 DP soufflé au fromage + salade de haricots verts à l'échalote	Papillote de poulet aux herbes + poêlée de champignons forestiers (surgelée) + yaourt nature 0%	1 DP70 omelette aux cèpes + gratin de brocolis à la sauce béchamel Axodiet	Carpaccio de bœuf au citron vert, roquette balsamique + faisselle nature 0%	Pâtes et sauce tomates champignons Axodiet	DP Blinis au saumon + mousse de concombre	Terrine de poissons + épinards à la crème + fromage blanc nature 0%
16 h	1 Axodelice Chocolat grande saveur + boisson	1 barre noix de coco + boisson	5 biscuits oranges confites + boisson	1 barre chocolat + boisson	1 Axodelice chocolat au lait + boisson	1 Axodelice vanille + boisson	5 biscuits pomme-cannelle + boisson
Soir	Filet de poisson blanc à la moutarde, tomates provençales + fromage blanc nature 0%	1 DP soupe minestrone + salade d'endives mimosa	Brochette de veau au citron, tomates fraîches au basilic + yaourt nature 0%	Salade composée à la semoule Axodiet	Saumon en papillote, julienne de légumes (surgelé) + yaourt nature 0%	Pot au feu de la mer, jeunes navets vapeur + faisselle nature 0%	1 DP70 soupe de poisson + plateau de crudités et ses sauces

Portions recommandées pour : La faisselle nature 0% : 100g, Le fromage blanc nature 0% : 100g, La viande ou volaille : 150g, Le poisson : 100g.

Phase B :

Semaine n° 2

Pour la préparation de ces menus, veuillez consulter notre guide des recettes.

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Matin	1 DP70 entremets café + 1 boisson thé ou café sans sucre ou édulcorée	1 DP70 crêpe dessert + 1 boisson thé ou café sans sucre ou édulcorée	1 DP poire belle-Hélène + 1 boisson thé ou café sans sucre ou édulcorée	1 DP muesli café pépites de chocolat + 1 boisson thé ou café sans sucre ou édulcorée	1 DP pancake et ses confitures + 1 boisson thé ou café sans sucre ou édulcorée	1 DP mini pain + 1 boisson thé ou café sans sucre ou édulcorée	1 DP pain d'épices + 1 boisson thé ou café sans sucre ou édulcorée
Midi	1 DP purée de céleri + salade verte aux tomates fraîches	1 steak haché de bœuf ou cheval, brocolis à la tomate + fromage blanc nature 0%	1 DP soufflé aux petits légumes + flan d'aubergines au coulis de tomate	Taboulé au crabe et à la ciboulette + faisselle nature 0%	Salade composée + 1 DP fromage blanc abricot	1DP purée pomme de terre campagne + haricots verts vapeur	Brochette de poulet au lait de coco, tomates provençales + yaourt nature 0%
16 h	5 biscuits oranges confites + 1 grand verre d'eau	1 barre caramel + 1 grand verre d'eau	1 axodrink cappuccino + 1 grand verre d'eau	1 axodélice chocolat au lait + 1 grand verre d'eau	1 barre orange + 1 grand verre d'eau	1 barre banane + 1 grand verre d'eau	5 biscuits pomme-cannelle + 1 grand verre d'eau
Soir	Millefeuille de poivrons au thon + yaourt	1 DP œufs brouillés aux fines herbes + tartare de légumes	Endives farcies au saumon fumé + yaourt nature 0%	1 DP70 crème de volaille + ratatouille	1 DP Fajitas et guacamole, au poisson façon mexicaine + 1 yaourt nature 0%	Poivrons farcis au poulet + faisselle à 0%	1 DP70 omelette aux fines herbes + salade de mâche au sésame

Portions recommandées pour : La faisselle nature 0% : 100g, Le fromage blanc nature 0% : 100g, La viande ou volaille : 150g, Le poisson : 100g.

Menu phase C1 : 1000 à 1200 kcal par jour.

	Lundi	Quan.	kcal	Mardi	Quan.	kcal	Mercredi	Quan.	kcal
Petit Déjeuner	1 sachet sucré		120	1 sachet sucré		140	1 Axodrink		120
Déjeuner	Asperges en vinaigrette Huile d'olive isio 4® Brochettes de poulet marinées citron menthe Salade verte Sauce fromage blanc 0% concombre et menthe	150 g 1 càs 150 g 200 g 125 g	20 44 207 20 200	Taboulé : Semoule Légumes Huile d'olive isio 4® Poivrons au four	60 g 150 g 1 càs 200 g	177 30 44 32	Laitue Huile d'olive isio 4® Escalope de dinde grillée Haricots verts sautés à l'ail et au persil Fromage blanc ou yaourt à 0%	100 g 1 càs 150 g 150 g 125 g	10 44 200 51 200
Goûter	1 barre		140	1 Axodrink		120	1 barre		140
Dîner	Crevettes au citron Saumon aux petits légumes	200 g 150 g 150 g	184 195 30	Poireaux en vinaigrette Huile d'olive isio 4® Lapin sauce moutarde Tomates au four Fromage blanc ou yaourt à 0%	150 g 1 càs 150 g 150 g 125 g	33 44 230 24 200	Radis Filet de cabillaud à la crème de poivron Courgettes vapeur Fromage blanc ou yaourt à 0%	50 g 150 g 100 g 200 g 125 g	12 118 16 40 200
Totaux énergétiques			1160			1074			1151

càs : cuiller à soupe

Menu phase C1 : 1000 à 1200 kcal par jour.

Jeudi	Quan.	kcal	Vendredi	Quan.	kcal	Samedi	Quan.	kcal	Dimanche	Quan.	kcal
1 sachet sucré		120	1 Axodrink		120	1 sachet sucré		120	1 sachet sucré		120
Salade de concombre Papillote de poulet Endives braisées Huile d'olive ou isio 4® Fromage blanc ou yaourt à 0%	200 g 150 g 300 g 5/10 g 1 càs 125 g	20 207 30 44 200	Carottes rapées Omelette (2 œufs) aux champignons Mâche Huile d'olive ou isio 4® Fromage blanc ou yaourt à 0%	150 g 100 g 200 g 5/10 g 125 g	37 160 14 20 44 200	Céleri en branche Brochette de bœuf à l'oignon et au persil Courgettes sautées Fromage blanc ou yaourt à 0%	200 g 150 g 50 g 200 g 125 g	18 230 13 40 200	Salade mesclun Endives au jambon et champignons Huile d'olive ou isio 4® Fromage blanc ou yaourt à 0%	100 g 200 g 2 tr 100 g 5/10g 125 g	10 20 109 14 44 200
1 sachet sucré		120	1 barre		140	5 biscuits Axodiet		190	1 Axodrink		120
Salade de cresson Pavé de saumon grillé Epinards Huile d'olive ou isio 4® Fromage blanc ou yaourt à 0%	100 g 150 g 200 g 1 càs 125 g	10 195 22 44 200	Salade de chou rouge Rôti de dinde aux navets Huile d'olive ou isio 4® Fromage blanc ou yaourt à 0%	150 g 150 g 200 g 5/10 g 125 g	30 200 20 44 200	Salade de la mer Truite au four fenouil Haricots verts vapeur Fromage blanc ou yaourt à 0%	100 g 30 g 150 g 200 g 125 g	10 30 118 68 200	Salade de tomates Sauté de veau au paprika Fondue de poireaux Huile d'olive ou isio 4® Fromage blanc ou yaourt à 0%	150 g 150 g 5/10 g 125 g	24 170 44 200
		1212			1229			1237			1075

Menu phase C2 : 1400 à 1500 kcal par jour.

	Lundi	Quan.	kcal	Mardi	Quan.	kcal	Mercredi	Quan.	kcal
Petit Déjeuner	1 sachet sucré		120	1 sachet sucré		120	1 jus d'orange (2 oranges) 1 thé ou café 1 tranche de pain complet		130 98
Déjeuner	Salade de riz Huile d'olive ou isio 4® Poulet chasseur 50g champignons 50g oignons Haricots verts vapeur Mousse au café	100 g 1càs 150 g 100 g 200 g	150 44 207 20 68 60	Salade mesclun Huile d'olive ou isio 4® Rôti de porc Tagliatelles Pomme au four	100 g 1càs 150 g 60 g 200 g	10 44 285 207 104	Salade de concombre Huile d'olive ou isio 4® Paupiette de veau Pomme de terre au four Mousse au citron	200 g 1càs 150g 150g	20 44 180 136 60
Goûter	Une pomme	150 g	78	Fromage blanc à 0% ou 1 barre ou 1 Axodelice	125 g	200	5 biscuits Axodiet		190
Dîner	Poireaux vinaigrette Huile d'olive ou isio 4® Bavette Carottes vichy Fromage blanc 0% ou yaourt à 0%	150 g 1càs 150 g 200 g 125 g	33 44 230 50 200	Caviar d'aubergine Huile d'olive ou isio 4® Filet de loup (bar) Tomates provençales Fromage blanc 0% ou yaourt à 0%	200 g 1càs 150 g 200 g 125 g	32 44 118 70 200	Cœur d'artichaut en vinaigrette Escalope de dinde Brochettes de légumes Fromage blanc 0% ou yaourt à 0%	1 150 g 200 g 125 g	95 200 50 200
Totaux énergétiques			1304			1434			1403

Menu phase C2 : 1400 à 1500 kcal par jour.

Jeudi	Quan.	kcal	Vendredi	Quan.	kcal	Samedi	Quan.	kcal	Dimanche	Quan.	kcal
1 sachet sucré		120	1 sachet sucré		120	1 Axodélice 1 tranche de pain complet		220 98	1 jus d'orange (2 oranges) 1 thé ou café 1 tranche de pain complet		130 98
Salade de farfalle Huile d'olive ou isio 4® Filet mignon Poêlé forestière Fromage blanc ou yaourt à 0%	100 g 1càs 150 g 200 g 125 g	130 44 285 40 200	Salade batavia Huile d'olive ou isio 4® Rôti de dindonneau Ratatouille 1 tranche de pain complet Salade de fruits	100 g 1càs 150 g 200 g 50 g 150 g	10 44 237 76 98 100	Carottes rapées Huile d'olive ou isio 4® Fricassée de poulet Riz basmati Fromage blanc ou yaourt à 0%	200 g 1càs 150 g 60 g 125 g	50 44 207 207 200	Asperges en vinaigrette Huile d'olive ou isio 4® Emincé de dinde Farfalle Compote de poire	150 g 1càs 150 g 60 g 125 g	20 44 207 207 100
3 abricots		66	1 fromage blanc à 0% ou 1 barre ou 1 Axodelice	125 g	200	2 kiwis		70	1 yaourt à 0% ou 1 barre ou 1 Axodelice	125 g	200
Salade de crabe/crevettes Huile d'olive ou isio 4® Moules mariniéres Fromage blanc 0% ou yaourt à 0% 1 càc de miel	200 g 1càs 200 g 125 g 10 g	150 44 108 200 30	Salade de tomate Huile d'olive ou isio 4® Omelette aux asperges Epinards Fromage blanc 0% ou yaourt à 0%	150 g 1càs 125 g	24 44 180 200	Champignons à la grecque Huile d'olive ou isio 4® Merlu au fenouil Fromage blanc 0% ou yaourt à 0%	200 g 1càs 150 g 125 g	28 44 118 200	Salade de betterave Huile d'olive ou isio 4® Filet de fletan vapeur Endive braisée Fromage blanc 0% ou yaourt à 0%	150 g 1càs 150 g 200 g 125 g	38 44 118 20 200
		1417			1333			1486			1426

Menu phase C2 : **1400 à 1500 kcal par jour.**

	Lundi	Quan.	kcal	Mardi	Quan.	kcal	Mercredi	Quan.	kcal
Petit Déjeuner	1 sachet sucré		120	1 fromage blanc 0% Framboise	125 g 100 g	200 30	1 Axodélice 1 tranche de pain complet	 50 g	220 98
Déjeuner	Poivrons en vinaigrette Huile d'olive ou isio 4® Kefta de bœuf au cumin Semoule Fromage blanc 0% aux fraises	1/2 1càs 150 g 60 g 125 g 100 g	10 44 230 178 200 30	Salade de pâtes Huile d'olive ou isio 4® Steack grillé Aubergines vapeur 1 sachet sucré	100 g 1càs 150 g 200 g	130 44 230 40 120	Salade de pousses d'épinards Huile d'olive ou isio 4® Brochette de poulet Tomates au four 1 tranche de pain complet Salade de fruits	100 g 1càs 150 g 200 g 50 g 150 g	11 44 207 32 98 100
Goûter	Yaourt à 0% ou 1 barre ou 1 axodelice	125 g	200	1 pamplemousse	200 g	86	Fromage blanc 0% ou 1 barre ou 1 axodelice	125 g	200
Dîner	Salade de mâche Huile d'olive ou isio 4® Darne de saumon paprika Courgettes sautées Fromage blanc 0% ou yaourt à 0%	100 g 1càs 150 g 200 g 125 g	10 44 195 40 200	Radis Filet mignon au curry Fond d'artichaut Huile d'olive ou isio 4® Fromage blanc 0% ou yaourt à 0%	50 g 150 g 200 g 1càs 125 g	12 285 40 44 200	Salade de céleri Huile d'olive ou isio 4® Filet de colin Brocolis Fromage blanc 0% ou yaourt à 0%	200 g 1càs 150 g 150 g 125 g	18 44 118 30 200
Totaux énergétiques			1501			1461			1420

Menu phase C2 : **1400 à 1500 kcal par jour.**

Jeudi	Quan.	kcal	Vendredi	Quan.	kcal	Samedi	Quan.	kcal	Dimanche	Quan.	kcal
1 sachet sucré		120	1 sachet sucré		120	1 jus d'orange(2 oranges) 1 thé ou café 1 tranche de pain complet	300 g 50 g	130 98	1 Axodélice 1 tranche de pain complet	 50 g	220 98
Salade d'avocat Huile d'olive ou isio 4® Filets de rouget Risotto Axodiet® Fromage blanc ou yaourt à 0%	100 g 1càs 150 g 60 g 125 g	98 44 118 207 200	Carottes rapées Huile d'olive ou isio 4 Œuf a la coque Ratatouille 1 tranche de pain complet Salade de fruits	150 g 1càs 2 200g 50 g 150 g	38 44 190 76 98 100	Salade de maÏs Saumon fumé Laitue Huile d'olive ou isio 4 Fromage blanc ou yaourt à 0%	150 g 150 g 100 g 1càs 125 g	145 277 10 44 200	Salade batavia Légumes farcis Fromage blanc 0% aux morceaux d'abricot	100 g 300 g 125 g 50 g	10 240 200 22
1 poire	150 g	78	5 biscuits		200	3 petites prunes		51	1 yaourt à 0%	125 g	200
Rôti de porc Fondue de poireaux Beurre Fromage blanc ou yaourt à 0%	150 g 200 g 10 g 125 g	285 44 73 200	Salade exotique Escalope de veau Haricots verts Huile d'olive ou isio 4® Fromage blanc ou yaourt à 0%	100 g 150 g 200 g 1càs 125 g	120 170 68 44 200	Lapin rôti Chou-fleur vapeur Fromage blanc ou yaourt à 0%	150 g 150 g 125 g	237 30 200	Salade d'endive Huile d'olive ou isio 4® Jambon blanc Purée de pommes de terre Fromage blanc ou yaourt à 0%	100 g 1càs 2 tr 200 g 125 g	10 44 109 188 200
		1467			1468			1422			1541

Menu phase D : 1800 à 2000 kcal par jour.

	Lundi	Quan.	kcal	Mardi	Quan.	kcal	Mercredi	Quan.	kcal
Petit Déjeuner	1 orange	150 g	64	1 Axodélice vanille		220	Fraises	150 g	45
	Thé ou café ou tisane			Thé ou café ou tisane			Céréales complètes sans sucre ajouté	50 g	190
	1 tranche de pain complet	100 g	196	Un 1/2 pamplemousse		64	Lait écrémé	151 ml	54
	Beurre	5 g	37						
	Jambon maigre	1 tr	60						
	Un yaourt	125 g	60						
Déjeuner	Salade de tomates au basilic	150 g	83	Carpaccio de bœuf	150 g	231	Poivrons grillés	200 g	32
	Moussaka		380	Huile d'olive ou isio 4®	1càs	44	Huile d'olive ou isio 4®	1càs	44
	1 tranche de pain complet	50 g	98	Tian d'aubergines au poulet	200 g	384	Filet mignon aux cèpes	150 g	450
	Fromage blanc 0% ou yaourt à 0%	200 g	88	Soufflé aux pommes	150 g	350	Tagliatelles	60 g	207
	1 poire	150 g	78				Mousse au citron		60
Goûter	5 biscuits Axodiet		180	Fromage blanc à 0%	200 g	88	1 Axodelice		200
Dîner	Boulghour pimenté à la menthe	150 g	190	Salade thon tomates soja	250 g	133	Salade de haricots verts	150 g	32
	Huile d'olive ou isio 4®	1càs	44	Huile d'olive ou isio 4®	1càs	44	Huile d'olive ou isio 4®	1càs	44
	Filet de perche vapeur	200 g	160	St Jacques à l'armoricaine	200 g	180	Magret de canard grillé	150 g	375
	Epinards	200 g	22	Brochette de légumes	200 g	50	Carottes au cumin	200 g	50
	Fromage blanc 0% ou yaourt à 0%	200 g	88	Fromage blanc 0% ou yaourt à 0%	200 g	88	Fromage blanc 0% ou yaourt à 0%	200 g	88
Totaux énergétiques			1828			1876			1871

Menu phase D : **1800 à 2000 kcal par jour.**

Jeudi	Quan.	kcal	Vendredi	Quan.	kcal	Samedi	Quan.	kcal	Dimanche	Quan.	kcal
Jambon maigre 1 tranche de pain complet Un café, thé ou tisane	1 tr 100 g	60 196	1 tranche de pain complet Œufs brouillés Un café, thé ou tisane	100 g 2	196 160	1 Axodélice vanille Un thé ou café ou tisane Un 1/2 pamplemousse		220 64	Fraises Céréales complétes Lait écrémé	150 g 50 g 150 ml	45 190 53
Artichaut Papillote de cabillaud Huile d'olive ou isio 4® Riz Créole Salade de fruits rouges Beurre	300 g 150 g 1càs 60 g 150 g 10 g	120 118,5 44 200 147 75	Salade de pois chiches Huile d'olive ou isio 4® Brochette de dinde aux pois gourmands Epinards Crème vanille	150 g 1càs 150 g 200 g 150 g	178 44 230 22 167	Poireaux vinaigrette Huile d'olive ou isio 4® Paupiette de veau Aubergines provençales Fromage blanc 0% 1 tranche de pain complet	150 g 1càs 150 g 150 g 200 g 100 g	45 44 360 140 88 196	Salade de mais Huile d'olive ou isio 4® Couscous Fromage blanc ou yaourt à 0% Kiwi	150 g 1càs 200 g 200 g 150 g	145 44 300 88 70
Fromage blanc ou yaourt à 0% 3 abricots	200 g	88 66	1 tranche de pain complet Mimolette	50 g 30 g	196 98	5 biscuits Axodiet		180	1 Axodelice		200
Gaspacho 1 tranche de pain complet Huile d'olive ou isio 4® Omelette fines herbes Haricots verts sautés Fromage blanc 0% ou yaourt à 0% 1 càc de miel	300ml 50 g 1càs 150 g 200 g 200 g 10 g	210 98 44 200 41 88 30	Tomates basilic Huile d'olive ou isio 4® Bavette Farfalles Ananas	150 g 1càs 150 g 60 g 150 g	133 44 228 207 70	Radis Lapin sauce moutarde Purée de pommes de terre Compote de pommes	50 g 150 g 150 g 150 g	12 230 140 110	Carottes rapées Huile d'olive ou isio 4® Pavé de saumon grillé Haricots verts vapeur 1 tranche de pain complet Soufflé aux pommes	150 g 1càs 150 g 200 g 100 g	37 44 195 68 196 350
		1825,50			1973			1829			2025

Menu phase D : **1800 à 2000 kcal par jour.**

	Lundi	Quan.	kcal	Mardi	Quan.	kcal	Mercredi	Quan.	kcal
Petit Déjeuner	Kiwi Thé ou café ou tisane 1 tranche de pain complet Beurre Jambon maigre Un yaourt	150 g 100 g 10 g 1 tr 125 g	85 196 74 60 60	1 sachet sucré Thé ou café ou tisane 1 orange Un yaourt	 150 g 125 g	120 64 60	Compote de pommes Céréales complétes Lait écrémé	100 g 50 g 150 ml	77 190 53
Déjeuner	Chouchouka Escalope de Veau grillée Purée Beurre Fromage blanc 0% ou yaourt à 0% Une poire	200 g 150 g 100 g 10 g 200 g 150 g	40 155 70 74 88 78	Tomates mozzarella Huile d'olive ou isio 4® Raviolis frais au bœuf Gruyère râpé Fromage blanc 0% ou yaourt à 0% Confiture	200 g 1càs 200 g 30 200 g 20g	150 44 180 113 88 57	Melon Jambon cru Entrecôte grillée Haricots verts sautés Huile d'olive ou isio 4® Salade de fruits frais	150 g 70 g 150 g 250 g 1càs 150 g	32 132 340 59 44 80
Goûter	5 biscuits Axodiet		180	Fromage blanc à 0% Pomme	200 g 150 g	88 74	1 tranche de pain complet Gruyère	50 g 30 g	196 40
Dîner	Salade de pois chiches Huile d'olive ou isio 4® Pot-au-feu de la mer Carottes braisées Compote de pommes Fromage blanc 0% ou yaourt à 0%	150 g 1càs 200 g 250 g 150 g 200 g	90 44 230 88 76 88	Maquereau au citron Huile d'olive ou isio 4® Poulet rôti Epinards sauce béchamel Axodiet Poire pochée au coulis de framboise	100 g 1càs 150 g 250 g 300 g	128 44 275 327 120	Taboulé Huile d'olive ou isio 4® Blanquette de veau Riz Créole Beurre Fromage blanc 0% ou yaourt à 0%	100 g 1càs 150 g 60 g 5g 200 g	150 44 230 37 88
Totaux énergétiques			1776			1932			1792

Menu phase D : **1800 à 2000 kcal par jour.**

Jeudi	Quan.	kcal	Vendredi	Quan.	kcal	Samedi	Quan.	kcal	Dimanche	Quan.	kcal
1 Axodelice chocolat Café, thé ou tisane		220	1 tranche de pain complet Jambon maigre Café, thé ou tisane Beurre	100 g 1tr 10 g	196 60 74	5 biscuits axodiet Thé ou café ou tisane Un 1/2 pamplemousse Fromage blanc ou yaourt à 0%	 200 g	180 64 88	Café, thé ou tisane Un jus d'orange 5 biscuits Axodiet Fromage blanc ou yaourt à 0%	 200 g	 120 180 88
Salade composée Huile d'olive ou isio 4® Fromage blanc 0% ou yaourt à 0% Tartelette aux pommes	300 g 1càs 200 g 150 g	329 44 88 500	Rouleau de jambon à la russe Filet de colin en papillotes Huile d'olive ou isio 4® 1 yaourt aux fruits	150 g 120 g 1càs 125 g	237 109 44 119	Champignons crus persillés Huile d'olive ou isio 4® Blanc de poulet rôti Tomates provencales Tiramisu	200 g 1càs 150 g 250 g 150 g	60 44 186 140 150	Crudités vinaigrette Poulet aux pommes Crème caramel	150 g 110 g 80 g	140 190 212
Compote de pommes 1 Axodrink	100 g	77 100	1 Axodelice		220	1 yaourt aux fruits Boisson thé pêche Axodiet	125 g 1	119 66	1 Axodelice		200
Potage de légumes 1 tranche de pain complet Spaghettis bolognaise Axodiet Fromage blanc ou yaourt à 0%	300ml 50 g 44 g 200 g	190 98 168 88	Asperges vinaigrette Huile d'olive ou isio 4® Blanquette de veau Pommes de terre vapeur Beurre Mousse au café	150 g 1càs 150 g 200 g 5 g 	43 44 438 171 37 60	Artichaut vinaigrette Huile d'olive ou isio 4® Lasagnes bolognaise 1 tranche de pain complet Roquefort Salade de fruits rouges	200 g 1càs 200 g 50 g 30 g 150 g	72 44 261 98 119 147	Pizza jambon fromage Saumon aux petits légumes Tian d'aubergines Fromage blanc ou yaourt à 0%	1 quart 120 g 200 g 200 g	227 337 211 88
		1902			1852			1838			1993



Maintenant, il est temps de passer à table...

Les recettes suivantes, issues des tableaux de menus précédents sont classées par catégories d'ingrédients utilisés, ce qui vous permet de trouver facilement celle dont vous avez besoin: les légumes, les recettes à base de viandes, de poissons, et les salades composées.

Certains plats des tableaux de menus ne figurent pas dans nos recettes car leur simplicité de réalisation ne nécessite pas d'explication supplémentaire (ex: salade verte aux tomates ou steak grillé).







Les recettes issues des **tableaux de menus**

Les Légumes



Aubergines grillées au cumin

pour 2 personnes
phases A B C D

INGRÉDIENTS :

- **2 aubergines**
- **graines de cumin**
- **sel, poivre.**

Préchauffer le four position grill. Laver les aubergines sans les éplucher, et les découper dans le sens de la longueur en tranches épaisses. Saler et laisser dégorger sur un papier absorbant pendant une 1/2 heure. Essuyer le restant d'eau sur chaque tranche puis disposer celles-ci côte à côte sur une plaque garnie de papier sulfurisé. Poivrer. Cuire au grill durant 20 à 30 minutes, saupoudrer de graines de cumin à mi-cuisson et retourner les tranches. Quelques minutes avant la fin, saupoudrer de cumin la seconde face.



Brochette de légumes

1 brochette par personne
phases B C D

INGRÉDIENTS :

- **tomates cerise**
- **courgettes**
- **aubergines**
- **thym, laurier**
- **citron**
- **une cuiller à soupe d'huile d'olive**
- **sel, poivre.**

Préchauffer le four ou préparer le barbecue. Laver, éplucher puis couper en dés les courgettes et les aubergines. Enfiler sur des pics à brochette successivement un dé de courgette, une tomate cerise, un dé d'aubergine. Dans un ramequin, préparer un mélange de : jus de citron, huile d'olive, thym, laurier (et autres herbes selon préférence), sel, poivre. Badigeonner la brochette au pinceau alimentaire. Cuire au four à 200°C pendant 20 à 25 minutes. Tourner la brochette régulièrement. Les légumes doivent rester croquants.

Caviar d'aubergines

pour 2 personnes **phases B C D**  

INGRÉDIENTS :

• 2 aubergines • 2 belles tomates
• herbes de Provence surgelées ou déshydratées
• ail haché • sel, poivre.

Laver, peler puis couper les tomates et les aubergines en dés. Faire cuire au micro- ondes (10 minutes à couvert puissance 900W) ou autocuiseur vapeur (15 minutes). Passer le tout au mixeur sans hacher trop finement la préparation. Ajouter des herbes de Provence et un peu d'ail haché. Saler, poivrer. Mettre au réfrigérateur pendant environ 1 heure. Déguster froid. Vous pouvez réaliser cette recette en associant des courgettes.

Courgettes à l'ail et au persil

pour 2 personnes **phases A B C D**

INGRÉDIENTS :

• 2 courgettes
• 1 cuiller à soupe d'huile d'olive
• ail frais • persil frais • sel, poivre.

Laver, éplucher et couper en rondelles les courgettes. Précuire celles-ci à la vapeur ou aux micro-ondes sachant qu'elles doivent rester fermes. Poêler le tout dans une cuiller à soupe d'huile d'olive. Les faire dorer à feu doux. Saler, poivrer. Ajouter de l'ail frais écrasé (avec le plat d'un couteau de cuisine). Saupoudrer les courgettes de persil frais haché avant de servir.

Flan d'aubergines au coulis de tomate et basilic

pour 2 personnes
phases B C D  

INGRÉDIENTS :

• 2 aubergines • 2 tomates
• 1 boîte de tomates pelées coupées en dés
• 2 oignons
• 2 œufs
• 2 cuillers à soupe de crème liquide en brique à 4% de matière grasse
• 10 feuilles de basilic (frais ou surgelé)
• 1 cuiller à café d'origan
• 1 cuiller à soupe d'huile d'olive
• sel, poivre.

Laver, détailler et faire cuire les aubergines au micro-ondes ou à la vapeur. Mixer les aubergines avec les tomates et un oignon finement émincé. Préchauffer le four à 200°C. Dans un bol, battre les œufs en omelette, ajouter la crème, le caviar d'aubergine, saler, poivrer. Dans un moule à cake à revêtement antiadhésif, verser la préparation et faire cuire au bain-marie dans le four pendant 45 minutes.
Pendant ce temps, préparer le coulis de tomates : ébouillanter, peler et concasser les tomates ; éplucher et émincer un oignon. Dans une casserole, faire revenir l'oignon avec une cuiller à soupe d'huile d'olive, ajouter les tomates et cuire 15 minutes sans couvrir. Laisser refroidir. Hacher le basilic, ajouter l'origan et mélanger le tout au coulis (le coulis peut toujours être remplacé par la sauce axodiet tomate basilic). Démouler le flan d'aubergines, couper en tranches et servir accompagné du coulis de tomate. Déguster tiède ou froid.



Gratin de courgettes

pour 2 personnes
phases A B C D

INGRÉDIENTS :

- **2 courgettes ou 1 bouquet de brocolis**
- **3 cuillers à soupe de fromage blanc à 0%**
- **1 blanc d'œuf**
- **ail**
- **sel, poivre.**

Préchauffer le four à 200°C.
Laver, éplucher les courgettes et les couper en rondelles épaisses. Cuire quelques minutes à la vapeur. Disposer dans un plat à gratin et verser sur les légumes 3 cuillers à soupe de fromage blanc 0% mélangées à un blanc d'œuf. Ajouter l'ail, saler, poivrer. Cuire 20 minutes au four à 200°C. Ce gratin peut être également préparé avec un bouquet de brocolis.

Ratatouille

pour 2 personnes
phases B C D

INGRÉDIENTS :

- **2 courgettes**
- **2 aubergines**
- **1 poivron rouge**
- **1 tomate**
- **2 gousses d'ail**
- **2 cuillers à soupe de concentré de tomate**
- **romarin, thym, laurier**
- **sel, poivre.**

Eplucher les légumes et les couper en dés. Ecraser l'ail avec le plat d'un grand couteau. Disposer le tout dans un panier vapeur ou dans un plat allant au micro-ondes. Faire cuire quelques minutes les légumes à la vapeur. Une fois cuits, les faire revenir dans une poêle antiadhésive sans matière grasse. Ajouter le concentré de tomate, les herbes, saler, poivrer. Laisser mijoter quelques minutes.

Epinards à la crème

pour 2 personnes
phases A B C D

INGRÉDIENTS :

- **épinards frais ou en sachet déjà lavés**
- **crème fraîche à 4% de matière grasse**
- **sel, poivre.**

Laver les feuilles de jeunes pousses d'épinards. Les faire suer à feu doux dans une poêle couverte pendant 10 minutes. Remuer régulièrement. Après réduction des épinards, découvrir et poursuivre la cuisson durant 5 minutes en ajoutant une belle cuiller à soupe de crème fraîche. Saler, poivrer.



Champignons aux herbes et au citron

pour 2 personnes

phases A B C D  

INGRÉDIENTS :

- **champignons frais ou surgelés (de Paris, girolles, cèpes, mélange forestier Picard...)**
- **huile d'olive**
- **1/2 citron pressé**
- **ciboulette hachée**
- **sel, poivre.**

Faire dorer les champignons à la poêle dans une cuiller à soupe d'huile d'olive. Préparer un mélange d'ail, de persil et de ciboulette hachés et incorporer le tout à la poêlée. Servir bien chaud et ajouter au dernier moment le jus d'un demi-citron. Saler, poivrer.

Poivrons grillés à la menthe

pour 2 personnes

phases A B C D    

INGRÉDIENTS :

- **1 poivron rouge**
- **1 poivron vert**
- **menthe hachée surgelée**
- **1 cuiller à soupe d'huile d'olive.**

Laver les poivrons et les disposer entiers sur un papier sulfurisé, sous le grill puissance maximale jusqu'à ce que la peau boursoufle. Les retourner régulièrement. Les sortir du four et ôter la peau. Détailler en fines lanières en veillant à retirer les derniers pépins. Laisser refroidir. Arroser d'une cuiller d'huile d'olive et saupoudrer de menthe hachée. Saler, poivrer. Servir bien frais.

Gratin de chou-fleur

pour 2 personnes

phases A B C D  

INGRÉDIENTS :

- **1 chou-fleur**
- **1 sachet de sauce béchamel muscade Axodiet**
- **sel, poivre.**

Laver les fleurettes de chou-fleur puis les faire cuire à la vapeur pendant environ 8 minutes. Pendant ce temps, préparer le sachet de sauce béchamel muscade selon le mode de préparation indiqué. Disposer les fleurettes cuites dans un plat à gratin, verser la préparation de sauce sur le chou-fleur. Laisser gratiner au four pendant un quart d'heure.



Velouté d'oseille

pour 2 personnes
phases A B C D

INGRÉDIENTS :

- oseille sous sachet (au rayon frais)
- 1 cuiller à soupe d'huile d'olive
- 1 cube de bouillon de légumes
- 1 cuiller à soupe de crème fraîche à 4% de matière grasse
- sel, poivre.

Faire fondre l'oseille dans une poêle avec une cuiller soupe d'huile d'olive (quelques minutes). Saler, poivrer. Pendant ce temps, préparer un bouillon de légumes avec un cube du commerce et un litre d'eau. Ajouter le bouillon à l'oseille. Mixer l'ensemble et ajouter la crème fraîche.
Une variante : il est possible d'incorporer au velouté d'oseille un sachet de soupe DP70 préparé avec très peu d'eau pour un repas hyperprotéiné complet.

Tomates provençales

pour 2 personnes
phases B C D

INGRÉDIENTS :

- 3 tomates à farcir
- ail
- persil
- 1 cuiller à soupe de chapelure
- 1 cuiller à soupe d'huile d'olive
- fleur de sel, poivre.

Laver et couper les tomates en 2. Les disposer dans un plat à four. Préchauffer le four à 200°C. Préparer dans un ramequin un mélange d'ail et de persil hachés, de chapelure et d'huile d'olive. Etaler la préparation sur chaque demi-tomate et laisser cuire une demi-heure en baissant la température à 180°C à mi-cuisson.



Mousse de concombre

pour 2 personnes
phases A B C D

INGRÉDIENTS :

- 1 gros concombre
- 3 feuilles de gélatine
- 1/2 litre de lait écrémé
- 1 jus de citron
- 1 oignon
- persil, estragon
- sel et poivre.

Tremper les feuilles de gélatine dans de l'eau froide. Pendant ce temps, éplucher le concombre, le couper en dés et le laisser dégorger quelques instants sur un papier absorbant. Chauffer un 1/2 litre de lait écrémé, y incorporer la gélatine essorée, le jus d'un citron, l'oignon finement ciselé, le persil et l'estragon hachés. Saler poivrer. Mélanger la préparation au concombre préalablement essuyé. Mixer le tout et verser dans des ramequins individuels. Laisser reposer 12h au réfrigérateur. Servir la mousse de concombre décorée de quelques brins d'estragon.

Chouchouka

pour 2 personnes
phases B C D

INGRÉDIENTS :
- **100g de tomates pelées ou en purée**
- **100g de poivrons verts**
- **une gousse d'ail**
- **une cuiller à soupe d'huile d'olive**
- **sel, poivre**
- **Tabasco.**

Laver et épépiner le poivron. Le couper en petits carrés. Faire revenir à la poêle le poivron avec la gousse d'ail écrasée dans l'huile d'olive. Ajouter les tomates concassées ou en purée et laisser mijoter une vingtaine de minutes. Saler, poivrer. Ajouter une pointe de Tabasco. A consommer chaud ou froid.

Tartare de légumes

pour 2 personnes
phases B C D

INGRÉDIENTS :
- **une petite courgette**
- **un poivron jaune**
- **une carotte**
- **une poignée de radis roses**
- **un citron**
- **2 cuillers à soupe de crème fraîche 4%**
- **un bouquet de ciboulette**
- **une échalote**
- **1 cuiller à soupe de pignons de pin**
- **1 cuiller à soupe d'huile d'olive**
- **sel, poivre.**

Laver, éplucher et couper en dés minuscules la carotte, la courgette, l'échalote, le poivron et les radis. Mettre le tout dans un saladier avec les pignons de pin, la ciboulette finement ciselée, l'huile d'olive, le jus de citron et la crème fraîche. Saler, poivrer. Mélanger et mettre au frais pendant au moins 30 minutes.



Les Viandes et volailles



Papillote de poulet au cumin

pour 1 personne
phases B C D

INGRÉDIENTS :
- **1 blanc de poulet**
- **quelques rondelles de courgettes fraîches ou surgelées**
- **quelques lanières de poivron rouge**
- **1 cuiller à soupe d'huile d'olive**
- **cumin en poudre**
- **sel, poivre.**

Préchauffer le four à 200°C.
Dans une papillote d'aluminium ou de papier sulfurisé, disposer un blanc de poulet, les rondelles de courgettes, les lanières de poivron rouge. Verser sur le dessus une cuiller à soupe d'huile d'olive. Saupoudrer d'une cuiller à café de cumin en poudre et fermer hermétiquement la papillote. Cuire au four pendant 30 minutes.

Brochette de veau ou de poulet au citron

pour 1 personne
phases B C D

INGRÉDIENTS :
- **150g de veau ou de poulet ou les deux mélangés**
- **1 oignon**
- **une demi-courgette**
- **le jus d'un citron**
- **thym**
- **une cuiller à soupe d'huile d'olive**
- **sel, poivre.**

Préchauffer le four à 220°C.
Détailler la viande en gros cubes, ainsi que l'oignon et la courgette épluchée ou non. Faire une marinade avec le jus de citron, le thym, l'huile d'olive, le sel et le poivre. Piquer successivement sur des pics à brochettes un cube de viande, d'oignon et de courgette. Tremper la brochette dans la marinade et laisser poser pendant une demi-heure. Cuire au four en arrosant de temps en temps avec le reste de marinade.

Carpaccio de bœuf au citron vert

pour 1 personne
phases B C D

INGRÉDIENTS :

- **150g de bœuf tendre ou carpaccio prêt à consommer au rayon boucherie**
- **1 cuiller à soupe d'huile d'olive**
- **le jus d'un citron vert**
- **basilic haché (frais ou surgelé)**
- **fleur de sel, poivre.**

Couper de très fines tranches de bœuf et disposer celles-ci à plat sans les superposer dans une grande assiette. Mélanger dans un ramequin une cuiller à soupe d'huile d'olive, le jus d'un citron vert et le basilic haché. Etaler au pinceau culinaire la préparation sur la viande. Poivrer et saler avec de la fleur de sel. Laisser le citron vert cuire la viande pendant 5 minutes. Déguster bien frais.

Poivron farci au poulet

pour 2 personnes
phases B C D

INGRÉDIENTS :

- **2 poivrons (rouge, vert ou jaune)**
- **200g de blanc de poulet**
- **2 branches de romarin**
- **1 œuf**
- **sel, poivre.**

Préchauffer le four à 180°C.
Préparer une farce avec le blanc de poulet haché cru, le romarin et l'œuf battu en omelette. Saler, poivrer. Découper un chapeau au poivron, enlever grossièrement les pépins, et farcir les poivrons avec la préparation. Replacer le chapeau. Disposer dans un plat à four et cuire 45 minutes à four moyen.

Brochette de dinde au lait de coco

pour 2 personnes
phases B C D

INGRÉDIENTS :

- **2 blancs de dinde**
- **10cl de lait de coco**
- **un 1/2 citron vert**
- **sel, poivre.**

Dans un bol, mélanger le lait de coco, les zestes et le jus de citron vert. Saler, poivrer. Découper les blancs de dinde en dés. Verser la préparation sur les dés de dinde. Bien mélanger et laisser mariner 1 heure. Préchauffer le four position grill. Piquer les morceaux de dinde sur 2 brochettes. Faire griller 15 minutes en retournant régulièrement. Servir avec la marinade dans une saucière.







Lapin à la moutarde

pour 1 personne
phases B C D

INGRÉDIENTS :
- **1 cuisse de lapin**
- **1 cuiller à soupe d'huile d'olive**
- **1 cuiller à soupe de moutarde forte de Dijon**
- **sel, poivre.**

Préchauffer le four à 220°C. Badigeonner la cuisse de lapin avec la moutarde forte, la disposer dans une papillote d'aluminium ou de papier sulfurisé. Saler, poivrer. Il est possible d'agrémenter le lapin de quelques dés de légumes « autorisés ». Fermer la papillote hermétiquement et faire cuire 30 minutes.

Sauté de veau au paprika

pour 1 personne
phases B C D

INGRÉDIENTS :
- **200g de sauté de veau**
- **1 boîte de 200g de tomates pelées coupées en cubes**
- **1 petit oignon**
- **2 feuilles de laurier**
- **1 cuiller à café de paprika**
- **1 cuiller à soupe d'huile d'olive**
- **sel, poivre.**

Faire dorer la viande à la poêle dans l'huile d'olive. Retirer la viande et égoutter. Jeter les matières grasses restantes. Faire revenir dans cette même poêle les tomates, l'oignon finement émincé. Incorporer les feuilles de laurier, le paprika. Saler, poivrer. Ajouter la viande et laisser mijoter 30 minutes à couvert.

Gratin d'endives au jambon

pour 1 personne
phases B C D

INGRÉDIENTS :
- **2 endives**
- **1 tranche de jambon maigre sans couenne**
- **1 sachet de sauce béchamel muscade Axodiet**
- **sel, poivre.**

Préchauffer le four à 200°C. Précuire les endives à la vapeur. Couper la tranche de jambon en deux et enrouler autour de chaque endive. Si besoin, piquer d'un curedent pour maintenir le tout. Disposer dans un petit plat à gratin. Saler, poivrer. Préparer un sachet de sauce béchamel muscade comme indiqué sur le produit, puis verser sur les endives. Faire gratiner 30 minutes au four.







Poulet chasseur

pour 2 personnes



phases B C D

INGRÉDIENTS :

- **2 blancs de poulet**
- **1 oignon**
- **100g de champignons (poêlée forestière surgelée Picard)**
- **1 petit verre de vin blanc sec**
- **1 cuiller à soupe d'huile d'olive**
- **sel, poivre.**

Faire dorer les blancs de poulet coupés en gros cubes dans l'huile d'olive. Ajouter l'oignon émincé, les champignons, et laisser cuire 5 minutes environ. Déglacer avec le vin blanc sec, puis laisser mijoter 20 minutes à feu doux et à couvert. Saler, poivrer.

Paupiettes de veau à la tomate

pour 2 personnes

phases B C D

INGRÉDIENTS :

- **2 paupiettes de veau**
- **1 oignon**
- **1 boîte de tomates pelées en cubes**
- **10cl de vin blanc sec**
- **1 cuiller à soupe d'huile d'olive**
- **sel, poivre.**

Faire dorer les paupiettes et l'oignon émincé dans l'huile d'olive. Retirer l'excédent de matière grasse. Déglacer avec le vin blanc sec. Remuer et incorporer les tomates. Saler, poivrer. Laisser mijoter 30 minutes. Déguster en ayant pris soin de délarder les paupiettes avant de servir.

Filet mignon forestier

(pour 6 personnes)

phases B C D

INGRÉDIENTS :

- **400g de filet mignon de porc**
- **champignons (poêlée forestière surgelée Picard)**
- **20cl de bouillon de volaille en cube**
- **1 demi-cuiller à soupe d'huile d'olive**
- **sel, poivre.**

Faire revenir le filet mignon dans l'huile d'olive jusqu'à ce qu'il soit bien doré. Ajouter les champignons. Laisser rissoler 5 minutes en remuant régulièrement. Puis mouiller avec 20cl de bouillon de volaille en cube préalablement préparé. Laisser mijoter 30 minutes. Saler, poivrer.

Moussaka

pour 2 personnes
phases B C D

INGRÉDIENTS :
- **200g d'aubergines**
- **50g d'oignons**
- **80g de bœuf haché à 5% de matière grasse**
- **1 cuiller à soupe d'huile d'olive**
- **150g de tomates concassées**
- **30g de gruyère râpé allégé**
- **sel, poivre.**

Préchauffer le four à 200°C.
Couper les aubergines en lamelles dans le sens de la longueur. Les faire blanchir à l'eau bouillante pendant 1 minute. Faire revenir l'oignon émincé dans l'huile d'olive, ajouter le bœuf haché et cuire 5 minutes. Incorporer les tomates concassées. Laisser mijoter 10 minutes. Placer dans un plat une couche d'aubergine, puis une couche de sauce. Saler poivrer entre chaque couche. Terminer par les aubergines et saupoudrer l'ensemble du gruyère râpé allégé. Placer au four 15 minutes.

Kefta de bœuf au cumin

pour 2 personnes
phases B C D

INGRÉDIENTS :
- **400g de bœuf haché à 5% de matière grasse**
- **1 blanc d'œuf, coriandre fraîche**
- **1 cuiller à soupe de cumin en poudre**
- **1 cuiller à soupe d'huile d'olive**
- **sel, poivre.**

Dans un saladier, mélanger la viande hachée, le blanc d'œuf, la coriandre fraîche hachée, le cumin en poudre, le sel, le poivre. Pétrir à la main jusqu'à obtention d'une pâte homogène. Façonner de petites boulettes de viande dans la paume des mains et les faire cuire à la poêle dans l'huile d'olive jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées. Les boulettes peuvent être accompagnées d'un coulis de tomates.

Fricassée de poulet tandoori

pour 2 personnes
phases B C D

INGRÉDIENTS :
- **2 blancs de poulet**
- **30cl de yaourt nature 0%**
- **une pincée de gingembre frais ou surgelé**
- **une gousse d'ail**
- **2 cuillers à café de paprika**
- **1 cuiller à café de piment moulu**
- **1 cuiller à soupe de concentré de tomate**
- **un demi-jus de citron**
- **sel, poivre.**

Mélanger dans un plat creux le yaourt, le gingembre et l'ail écrasé, le paprika, le piment, le concentré de tomate et le jus d'un demi-citron. Badigeonner les blancs de poulet coupés en cubes de cette préparation et laisser mariner une nuit au réfrigérateur en ayant pris soin de couvrir le plat. Le lendemain, préchauffer le four à 240°C. Cuire dans un plat pendant 20 minutes en remuant de temps en temps.

Les Poissons



Filet de poisson blanc à la moutarde

pour 2 personnes
phases B C D

INGRÉDIENTS :

- **2 filets de poisson blanc (cabillaud, colin, églefin...)**
- **125g de fromage blanc nature 0%**
- **2 cuillers à café de moutarde forte de Dijon**
- **5 cornichons et un petit bocal de câpres au vinaigre**
- **ciboulette**
- **sel, poivre.**

Préparer une sauce onctueuse en mélangeant le fromage blanc, la moutarde, le sel, le poivre, les cornichons et les câpres finement hachées. Cuire les filets de poisson à la vapeur ou au micro-ondes, et à mi-cuisson recouvrir de la sauce. Parsemer de ciboulette hachée au moment de servir.



Saumon en papillote aux petits légumes

pour 2 personnes
phases  **B C D** 

INGRÉDIENTS :

- **2 pavés de saumon**
- **200g de tomates**
- **50g de poivron rouge**
- **50g de poivron vert**
- **50g de fenouil frais**
- **1 feuille de laurier**
- **1 gousse d'ail**
- **1 oignon**
- **1 cuiller à café d'huile d'olive**
- **thym**
- **sel, poivre.**

Eplucher, émincer et faire dorer l'oignon dans l'huile d'olive. Ajouter les tomates lavées, pelées et épépinées. Incorporer les poivrons et le fenouil lavés et coupés en dés. Saler, poivrer. Ajouter le laurier et le thym. Laisser mijoter environ 20 minutes à feu doux à couvert. Préchauffer le four à 200°C. Disposer chaque pavé de saumon sur une feuille de papier aluminium, recouvrir le poisson avec les légumes cuits. Fermer les papillotes et cuire au four à 200°C pendant 30 minutes.

Pot-au-feu de la mer

pour 2 personnes
phases B C D

INGRÉDIENTS :

- 6 noix de Saint-Jacques
- 100g de lotte
- 1 filet de lieu noir
- 100g de moules
- 100g de coques
- 1 poireau, 2 carottes, 1 navet
- 2 oignons nouveaux
- 1 bouquet garni
- 1 cuiller à café de fumet de poisson
- 1 cuiller à café de coriandre en grain
- sel, poivre.

Laver, éplucher et couper en petits bâtonnets le poireau, la carotte et le navet. Porter à ébullition dans un faitout 1.5l d'eau. Ajouter le fumet de poisson, le bouquet garni, la coriandre, un tour de moulin à poivre, les légumes, et les petits oignons entiers. Cuire 10 minutes à feu moyen à couvert. Ajouter les poissons détaillés et les noix de Saint-Jacques et laisser cuire encore 10 minutes. Plonger les coquillages préalablement lavés jusqu'à ce qu'ils s'ouvrent (environ 1 minute). Servir aussitôt bien chaud.

Terrine de poissons

pour 6 à 8 personnes
phases B C D

INGRÉDIENTS :

- 600 à 800g de poissons (saumon, cabillaud)
- 3 œufs
- 25cl de crème fraîche semi-liquide à 4% de matière grasse
- 2 échalotes
- 1 cuiller à soupe d'estragon (ou aneth, ciboulette, selon préférence)
- sel, poivre.

Au mixer, hacher finement les échalotes et les herbes. Ajouter les morceaux de poissons crus en cubes. Mixer puis ajouter la crème fraîche très froide. Mixer de nouveau et incorporer les œufs entiers, un à un, en mixant après chacun d'eux. Saler, poivrer. Préchauffer le four à 170°C. Verser dans un moule à cake antiadhésif. Cuire au bain-marie à four doux pendant 3/4 d'heure. Vérifier la cuisson avec une lame de couteau qui doit ressortir sèche de la terrine. Servir chaud ou froid accompagnée d'une salade verte et d'une sauce au fromage blanc à la ciboulette ou au curry…

Millefeuille de poivrons au thon

pour 2 personnes
phases B C D

INGRÉDIENTS :

- 1 poivron rouge
- 1 poivron jaune
- 1 poivron vert
- 1 grosse boîte de thon au naturel
- 100g de fromage blanc 0%
- ail
- ciboulette
- persil
- sel, poivre.

Placer les poivrons rincés au grill du four jusqu'à ce que leur peau noircisse puis les éplucher. Dans un saladier, mélanger le thon émietté, le fromage blanc et les herbes pour former une pâte. Saler, poivrer. Couper les poivrons en très fines tranches dans le sens de la longueur. Etaler les lamelles de poivrons dans un plat, recouvrir d'une couche de pâte, puis d'une autre couche de poivrons et ainsi de suite. Mettre au réfrigérateur au moins 30 minutes avant de servir.



Endives farcies au saumon fumé

pour 2 personnes
phases B C D

INGRÉDIENTS :

- 1 endive
- 1 petite tomate
- 100g de saumon fumé
- 2 cuillers à soupe de crème extra light ou 125g de fromage blanc nature 0%
- 1 cuiller à soupe de ciboulette
- 1 jus de citron
- 1 cuiller à soupe d'aneth
- 1 petit pot d'œufs de saumon
- sel, poivre.

Hacher finement le saumon fumé, mélanger avec la crème ou le fromage blanc, le jus de citron, la ciboulette et l'aneth finement ciselés, le sel, le poivre. Mettre au frais 30 minutes. Couper la tomate en petits dés. Effeuiller les endives et conserver les plus grandes feuilles. Laver les feuilles. Remplir chaque feuille de la préparation au saumon, garnir de quelques dés de tomates et d'œufs de saumon. Servir bien frais. Idéal à l'apéritif.

Taboulé au crabe et à la ciboulette

pour 2 personnes
phases B C 

INGRÉDIENTS :

- 50g de semoule de blé dur ou un sachet de semoule Axodiet
- 200g de miettes de crabe
- 1 oignon blanc
- 1 demi-poivron rouge
- 1 tomate
- 1 citron
- 1 bouquet de ciboulette (ou persil ou basilic selon préférence)
- 1 cuiller à soupe d'huile d'olive
- 10 feuilles de menthe fraîche
- sel, poivre.

Mouiller la semoule avec le volume de liquide nécessaire (se référer aux indications du paquet). Remuer, ajouter l'huile d'olive et laisser reposer 20 minutes (ou préparer la semoule Axodiet). Pendant ce temps, laver et couper en petits dés le poivron, la tomate et l'oignon. Passer sous l'eau la menthe et la ciboulette, et les ciseler. Ajouter celles-ci à la semoule avec le jus de citron et les miettes de crabe. Saler, poivrer. Laisser reposer 1 heure au réfrigérateur.

Fajitas de poissons à la mexicaine

pour 2 personnes
phases D

INGRÉDIENTS :

- 2 filets de perche (ou autre poisson à chair blanche)
- 1 oignon
- 1 citron vert
- 1 gousse d'ail
- 4 tortillas (ou 2 préparation fajitas Axodiet)
- Tabasco, 1 pincée de piment de Cayenne
- 1 cuiller à soupe d'huile d'olive
- 1 poivron
- sel, poivre.

Détailler le poisson. Presser le jus de citron vert. Peler, émincer et hacher l'ail. Dans un saladier, mélanger le poisson, l'ail, l'huile, le jus de citron, le piment, quelques gouttes de tabasco. Couvrir et laisser mariner 30 minutes au frais. Laver le poivron et l'émincer en lamelles. Faire revenir dans une poêle 10 minutes l'oignon émincé et le poivron, ajouter le poisson. Cuire pendant 15 minutes. Réchauffer les tortillas au four (ou préparer les fajitas Axone). Garnir les tortillas de la préparation et faire des rouleaux.



Cabillaud à la crème de poivron

pour 2 personnes
phases B C D

INGRÉDIENTS :
- **2 beaux filets de cabillaud**
- **1 poivron rouge**
- **2 cuillers à soupe de crème fraîche à 4% de matière grasse**
- **sel, poivre.**

Laver et placer le poivron rouge sous le grill du four jusqu'à ce que la peau noircisse. Oter la peau puis mixer avec la crème ; saler, poivrer. Cuire les filets de cabillaud au micro-ondes ou à la vapeur. Napper le poisson de la sauce au poivron à mi-cuisson.

Darne de saumon au paprika

pour 2 personnes
phases B C D

INGRÉDIENTS :
- **2 darnes de saumon**
- **1 cuiller à soupe d'huile d'olive**
- **1 gousse d'ail**
- **1 cuiller à soupe de persil**
- **2 pincées de paprika**
- **sel, poivre.**

Faire dorer à la poêle dans une cuiller à soupe d'huile d'olive les darnes de saumon. Pendant ce temps, préparer un mélange avec l'ail écrasé, le persil haché, le paprika, le sel, le poivre. Etaler de part et d'autre des darnes. Poursuivre la cuisson sur les deux faces qui doivent être croustillantes.



Saint-Jacques à l'armoricaine



pour 2 personnes
phases 

INGRÉDIENTS :
- **12 noix de Saint-Jacques**
- **2 échalotes**
- **1 gousse d'ail**
- **1 boîte de tomates pelées en cubes**
- **1 cuiller à soupe de concentré de tomate**
- **du poivre de Cayenne (2 à 3 pincées)**
- **1 cuiller à soupe de crème fraîche**
- **1 cuiller à soupe d'huile d'olive**
- **sel, poivre.**

Faire revenir dans un faitout les échalotes ciselées, la gousse d'ail écrasée et les noix de Saint-Jacques dans l'huile d'olive. Une fois les noix dorées, ajouter les tomates en cubes, le sel, le poivre, le concentré de tomate et le poivre de Cayenne. Laisser mijoter environ 20 minutes à feu doux et à couvert. Incorporer la crème fraîche en fin de cuisson.

Salade de concombre à l'aneth

pour 2 personnes
phases A B C D

INGRÉDIENTS :

- **1 concombre**
- **2 cuillers à soupe de fromage blanc nature 0%**
- **2 cuillers à soupe d'aneth frais ou surgelé**
- **sel, poivre.**

Eplucher, laisser dégorger le concombre pendant 30 minutes. Couper celui-ci en fines rondelles. Mélanger dans un saladier avec le fromage blanc, le sel, le poivre. Parsemer le tout de l'aneth ciselé. Réserver au réfrigérateur pendant une 1/2 heure. Servir bien frais.

Salade composée

pour 2 personnes
phases B C D

INGRÉDIENTS :

- **laitue**
- **quelques tomates cerise**
- **une petite boîte de germes de soja égouttée**
- **1 petite boîte de haricots verts coupés**
- **1 échalote, persil**

POUR LA SAUCE :

- **1 cuiller à soupe de moutarde**
- **2 cuillers à soupe de vinaigre de framboise**
- **1 cuiller à soupe d'huile d'olive ou de colza**
- **le jus d'un 1/2 citron.**

Dans un grand saladier, mélanger la laitue ciselée au couteau (de grandes lanières), le soja, les haricots verts, l'échalote émincée, les tomates cerise coupées en deux. Parsemer de persil frais. Faire la vinaigrette en mélangeant tous les ingrédients.









Salade de mâche au sésame

pour 2 personnes
phases A B C D

INGRÉDIENTS :

- **mâche (en sachet déjà lavée)**
- **tomates « cœur de pigeon »**
- **graines de sésame**
- **1 cuiller à soupe de vinaigre balsamique**
- **1 cuiller à soupe d'huile de noix**
- **sel, poivre.**

Dans un grand saladier, ajouter aux feuilles de mâche, les tomates coupées en quatre. Faire griller à la poêle sans matière grasse les graines de sésame et les verser sur la salade. Assaisonner sans mélange préalable du vinaigre balsamique, de l'huile de noix, saler et poivrer.

Salade de soja et radis rose à l'asiatique

pour 2 personnes
phases A B C D

INGRÉDIENTS :

- **germes de soja en sachet (rayon frais)**
- **1 petit bocal de champignons noirs séchés**
- **1 botte de radis**
- **1 cuiller à soupe d'huile d'olive**
- **1 cuiller à soupe de sauce soja**
- **persil**
- **sel, poivre.**

Dans un grand saladier, mélanger les germes de soja lavés et les radis découpés en rondelles. Réhydrater les champignons noirs comme indiqué sur le produit. Les éponger et les incorporer à la salade. Assaisonner avec l'huile d'olive, la sauce soja, le sel et le poivre. Parsemer de persil.

Salade de haricots verts à l'échalote

pour 2 personnes
phases B C D

INGRÉDIENTS :

- **haricots verts frais ou surgelés**
- **2 belles échalotes**
- **1 cuiller à soupe de moutarde**
- **2 cuillers à soupe de vinaigre de vin**
- **1 cuiller à soupe d'huile d'olive**
- **sel, poivre.**

Cuire les haricots verts à l'autocuiseur et les plonger aussitôt dans de l'eau glacée pour conserver leur couleur verte intense. Les couper grossièrement et ajouter les échalotes finement ciselées. Préparer l'assaisonnement avec la moutarde, le vinaigre de vin et l'huile d'olive. Saler, poivrer.

Salade d'endives mimosas

pour 2 personnes
phases B C D

INGRÉDIENTS :

- **4 endives crues**
- **1 œuf**
- **2 cuillers à soupe de fromage blanc nature à 0%**
- **2 cuillers à café de moutarde forte de Dijon**
- **persil**
- **sel, poivre.**

Laver et couper les feuilles d'endives crues. Cuire un œuf dur. Le faire refroidir et l'écraser avec une fourchette. Préparer l'assaisonnement avec le fromage blanc, la moutarde, le sel, le poivre. Battre cette préparation environ 1 minute au fouet électrique. Y incorporer l'œuf émietté. Verser le tout sur les endives. Parsemer de persil haché.

Salade roquette balsamique aux pignons de pin

pour 2 personnes
phases A B C D

INGRÉDIENTS :

- **1 sachet de roquette préparée (rayon frais)**
- **3 cuillers à soupe de pignons de pin**
- **sel**
- **1 cuiller à soupe de vinaigre balsamique.**

Faire griller les pignons de pin à la poêle sans matière grasse. Les verser sur la roquette. Assaisonner de quelques gouttes de vinaigre balsamique. Saler. La roquette étant naturellement poivrée, peu d'assaisonnement suffit.



Plateau de crudités

phases A B C D

INGRÉDIENTS :

- **chou-fleur**
- **concombre**
- **tomates cerise**
- **feuilles d'endives**
- **céleri branche**
- **poivrons**
- **champignons**
- **radis.**

Pour les apéritifs légers ou pour grignoter quelques légumes de façon conviviale, disposer au choix sur un plateau les fleurettes de chou-fleur cru, les bâtonnets de concombre, les tomates cerise, des feuilles d'endives et le reste des légumes. Tremper chacun des légumes dans différentes sauces : fromage blanc au curry, à la ciboulette, au paprika. Accompagner aussi de cornichons, d'oignons blancs, de câpres.



Taboulé Axodiet

pour 2 personnes
phases A B C D

INGRÉDIENTS :
- **2 sachets de semoule Axodiet**
- **2 cuillers à soupe de menthe hachée**
- **1 poivron rouge**
- **1 concombre, coriandre ciselée**
- **sel, poivre.**

Faire cuire la semoule Axodiet selon le mode d'emploi indiqué. Y ajouter le sachet d'épices fourni. Laisser refroidir, incorporer la menthe hachée, quelques dés de poivron rouge crus, quelques dés de concombre ainsi que la coriandre fraîche ciselée. Réserver 30 minutes au réfrigérateur. Servir bien frais

Salade de la mer

pour 2 personnes
phases B C D

INGRÉDIENTS :
- **mélange de salades type mesclun en sachet (rayon frais)**
- **10 crevettes roses décortiquées**
- **1 filet de poisson blanc**
- **de l'aneth**
- **le jus d'un citron.**

Faire cuire à la vapeur ou au micro-ondes le filet de poisson et laisser refroidir. Dans un grand saladier, mélanger les crevettes au mesclun, émietter le poisson sur le dessus. Arroser d'un jus de citron frais, Saupoudrer le tout d'aneth frais ciselé.













Ce qu'il faut toujours avoir dans **sa cuisine**

Mon réfrigérateur Minceur

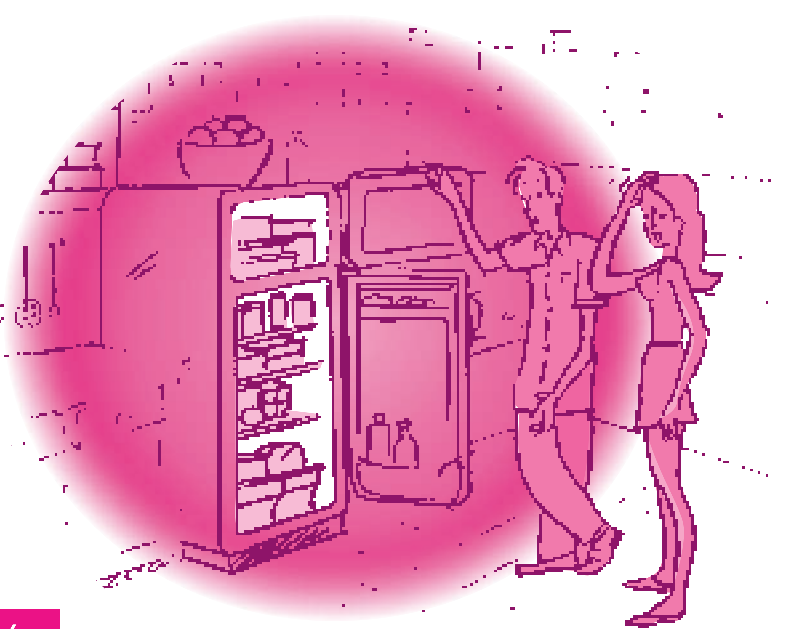
- Des agrumes : *quelques citrons jaunes et verts*
- Du lait écrémé
- Des cornichons
- De la moutarde *de Dijon, à l'ancienne, aux herbes…*
- De la crème fraîche à 4% de matière grasse
- Des yaourts nature 0%
- Du fromage blanc nature 0%
- De la faisselle nature 0%
- Des œufs
- Des feuilles de briques
- Des légumes : *concombres, laitue, tomates, mâche, des radis, du céleri branche, tomates cerise, champignons, endives, aubergines*

Mon congélateur minceur

- Des herbes aromatiques : *ciboulette, persil, basilic, estragon, aneth, menthe, coriandre…*
- Des échalotes hachées
- De l'ail
- Des oignons
- Un sachet de soupe aux légumes verts *de marque Picard (sans pomme de terre)*
- Des légumes verts bruts : *épinards hachés, brocolis, courgettes, chou-fleur, champignons de Paris, mélange de champignons, pointes d'asperges, fenouil*
- Des crevettes
- Des poissons en filet : *cabillaud, églefin, colin, saumon, bar, …*
- Des blancs de poulet et de dinde
- Des cuisses de lapin
- Du bœuf tendre
- Des purées de légumes verts : *haricot vert, brocolis, courgettes, céleri rave*
- Un sachet de julienne de légumes *(Picard)*
- Un sachet de légumes du soleil grillés *(Picard)*

Mon placard minceur

- Des boîtes de thon au naturel
- Des conserves de tomates pelées en cubes
- Des câpres
- Sel et fleur de sel
- Poivre du moulin
- Concentré de tomates
- Conserve de germes de soja
- Des cubes de bouillon dégraissé *(volaille, légumes)*
- Fumet de poisson
- Des feuilles de gélatine
- Des champignons noirs séchés
- Des graines de sésame
- Des pignons de pin
- Des épices en grain ou en poudre : *curry, paprika, cumin, poivre de cayenne, piment,*
- De l'huile d'olive, de noix, de colza
- Du vinaigre *balsamique, de framboise, de vin, de xérès…*
- De la sauce soja
- De la sauce Teriyaki
- Du Tabasco
- De l'eau de fleur d'oranger
- Du cacao dégraissé en poudre
- De la noix de coco râpée
- Brique de lait de coco
- Du pain complet
- Eau minérale plate et gazeuse
- Thé *(thé vert à la menthe)*
- Café
- Bouquet garni : *thym, laurier, romarin…*
- De la chapelure







Les menus à vivre **Axodiet**

Les menus “festifs”



Menu 1

Huîtres chaudes
à la crème
de ciboulette

Bar
en croûte de sel

Compote
de tomates

Sabayon
aux fruits rouges

Huîtres chaudes
à la crème de ciboulette

pour 6 personnes

INGRÉDIENTS :
- **3 douzaines d'huîtres**
- **1 pot de 300g de crème fraîche épaisse légère à 15% de matière grasse**
- **1 citron vert, 1 échalote**
- **3 cuillers à soupe de ciboulette**
- **sel, poivre.**

Préchauffer le four en position grill (180°C). Dans un saladier, mélanger la crème fraîche, l'échalote et la ciboulette finement ciselées, le jus du citron vert, le sel, le poivre. Ouvrir les huîtres et vider l'eau restante. Déposer sur chaque huître une cuiller à café de crème à la ciboulette, et passer les huîtres 5 minutes sous le grill du four pour les faire gratiner. Servir aussitôt.

Bar
en croûte de sel

pour 6 personnes

INGRÉDIENTS :
- **1 gros bar entier ou 2 petits**
- **1 cuiller à soupe d'huile d'olive**
- **sel, poivre**
- **1 kilo de gros sel de cuisine.**

Veiller à laver, vider et écailler le bar (chez le poissonnier). Préchauffer le four à 220°C. Disposer le bar sur la plaque de votre four préalablement couverte d'un papier sulfurisé. Recouvrir le poisson entièrement de gros sel et enfourner pendant environ 45 minutes. Baisser la température à mi-cuisson (180°C). A la sortie du four, casser la croûte de sel avec un couteau et prélever les filets. Avant de servir, arroser d'un filet d'huile d'olive.



Compote de Tomates

pour 6 personnes

INGRÉDIENTS :

- **6 grosses tomates à farcir**
- **2 cuillers à soupe d'huile d'olive**
- **1 cuiller à soupe d'ail**
- **1 cuiller à soupe de persil**
- **sel, poivre.**

Disposer les tomates telles quelles dans un plat à four sans ôter la peau pendant 45 minutes (thermostat 160°C). laisser refroidir et ôter la peau pour récupérer toute la chair et la pulpe. Ajouter l'ail, le persil et l'huile d'olive. Saler, poivrer et mixer le tout pour obtenir une purée homogène. Servir tiède.

Sabayon aux fruits rouges

pour 4 personnes

INGRÉDIENTS :

- **1 sachet de mélange de fruits rouges surgelés Picard**
- **6 jaunes d'œufs**
- **30cl de jus d'orange**
- **10 cuillers à soupe de sucre (ou édulcorant adapté à la cuisson)**
- **cacao amer en poudre.**

Egoutter les fruits rouges préalablement saupoudrés d'une cuiller à soupe de sucre. Dans une casserole, mélanger les 6 jaunes d'œufs avec le sucre restant. Ajouter environ 30cl de jus d'orange frais en brique ou pressé, et cuire à feu doux le tout en remuant sans cesse à l'aide d'un fouet. Surveiller la température : on doit toujours pouvoir poser la main sur la paroi de la casserole jusqu'à obtention d'une consistance « mayonnaise » légère et onctueuse. Disposer les fruits rouges dans des verres ou des coupes et verser le sabayon au dessus. Décorer de quelques fruits rouges restants et/ou saupoudrer de cacao amer en poudre type Vanhouten.

Menu 2

Soupe de coquillages

Sandre en croûte d'herbes façon crumble

Asperges sauce mousseline

Soufflé à la framboise

Soupe de coquillages

pour 4 personnes

INGRÉDIENTS :

- **300g de moules**
- **300g de palourdes ou coques**
- **1 sachet de mélange de fruits de mer surgelés Picard**
- **1 litre de fumet de poisson**
- **1 oignon émincé**
- **1 cuiller à soupe de coriandre hachée**
- **quelques brins de persil plat.**

Nettoyer et rincer les coquillages. Dans une grande casserole, faire suer à feu moyen quelques instants l'oignon, le persil plat et les coquillages et les fruits de mer surgelés, en remuant de temps en temps. Ajouter le litre de fumet de poisson. Laisser mijoter 5 à 10 minutes jusqu'à l'ouverture complète des coquillages. Servir bien chaud et parsemer de coriandre.

Sandre en croûte d'herbes façon crumble

pour 6 personnes

INGRÉDIENTS :

- **4 filets de sandre**
- **1 cuiller à soupe d'huile d'olive**
- **1 cuiller à soupe de chapelure**
- **1 cuiller à soupe de persil**
- **1 cuiller à soupe de ciboulette**
- **1 cuiller à soupe d'estragon**
- **sel, poivre.**

Préchauffer le four à 200°C. Faire un mélanger avec l'huile d'olive, les herbes hachées, la chapelure, le sel et le poivre. Disposer les filets dans un plat à four et émietter la préparation uniquement au dessus du poisson. Laisser cuire pendant 20 à 30 minutes à 200°C.

Asperges sauce mousseline

pour 4 personnes

INGRÉDIENTS :

- **environ 6 asperges par personnes (blanche ou verte selon préférence)**
- **1 cuiller à soupe de moutarde forte de Dijon**
- **2 cuillers à soupe d'huile d'olive**
- **1 cuiller à soupe de crème fraîche épaisse à 15% de matière grasse**
- **sel, poivre.**

Eplucher les asperges sauf si elles sont surgelées, les cuire à l'autocuiseur ou à l'eau salée. Après cuisson, les laisser refroidir et dégorger sur un papier absorbant. Préparer la sauce en mélangeant la moutarde, l'huile d'olive, la crème fraîche, le sel, le poivre et battre le tout au fouet électrique pendant quelques secondes. Déguster les asperges tièdes ou froides accompagnées de la sauce mousseline.

Soufflé à la framboise

pour 4 personnes

INGRÉDIENTS :

- **250g de framboises fraîches ou surgelées**
- **2 cuillers à soupe de liqueur de framboise**
- **30cl de lait demi-écrémé**
- **170g de sucre en poudre**
- **1 cuiller à soupe de maïzena**
- **50g de beurre doux**
- **5 œufs**
- **1 pincée de sel**
- **sucre glace.**

Saupoudrer les framboises de 50g de sucre et arroser de la liqueur de framboise. Beurrer un moule à soufflé et saupoudrer l'intérieur d'une cuiller à soupe de sucre en veillant à ce qu'il adhère aux parois. Préchauffer le four à 220°C. Chauffer 20cl de lait avec 100g de sucre. Délayer la maïzena avec les 10cl restants de lait froid. Verser dans le lait bouillant et laisser épaissir en mélangeant sans cesse. Hors du feu, ajouter le beurre et 4 jaunes d'œufs. Puis y verser les framboises et leur jus. Monter les 5 blancs d'œufs en neige bien ferme avec une pincée de sel. Les incorporer à la préparation aux framboises en soulevant délicatement à la spatule. Verser le tout dans le moule à soufflé qui doit être rempli aux 2/3. Mettre au four durant 25 minutes. Saupoudrer de sucre glace avant de servir aussitôt.

Menu 3

Carpaccio de Saint-Jacques au citron vert

Poivrons farcis aux lentilles

Carré d'agneau farci aux herbes

Coupe meringuée

Carpaccio de Saint-Jacques
au citron vert

pour 4 personnes

INGRÉDIENTS :
- **6 noix de Saint-Jacques par personne (sans corail)**
- **2 cuillers à soupe d'huile d'olive**
- **le jus d'un citron vert**
- **de la fleur de sel de Guérande**
- **poivre**
- **ciboulette (facultative).**

Mettre les Saint-Jacques une 1/2 heure au congélateur pour les durcir un peu. Les couper en fines lamelles et les disposer en rosace dans l'assiette. Dans un ramequin, mélanger le jus de citron vert, l'huile d'olive et éventuellement la ciboulette ciselée. Badigeonner au pinceau alimentaire les Saint-Jacques de la préparation. Parsemer de fleur de sel. Poivrer. Attendre 5 minutes avant de servir afin que le citron vert cuise les Saint-Jacques.

Poivrons farcis
aux lentilles

pour 4 personnes

INGRÉDIENTS :
- **4 poivrons rouges • 1 courgette**
- **1 carotte • 1 aubergine**
- **50g de lentilles rouges**
- **1 gousse d'ail pilée, 1 oignon émincé**
- **250ml de bouillon de légumes**
- **1 cuiller à soupe de concentré de tomate**
- **2 cuillers à soupe de parmesan râpé.**

Préchauffer le four à 220°C. Dans une sauteuse, faire revenir dans l'huile d'olive, l'oignon et l'ail jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Ajouter la carotte, la courgette et l'aubergine finement hachées, puis laisser cuire en remuant. Verser le bouillon de légumes puis les lentilles et le concentré de tomate. Porter à ébullition et laisser mijoter 10 minutes à feu doux sans couvrir. Couper les poivrons de façon à les couvrir d'un chapeau par la suite. Eliminer les membranes et les pépins. Placer les poivrons sur la plaque du four couverte de papier sulfurisé, et les faire rôtir 15 minutes avec leurs chapeaux jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Farcir les poivrons avec la préparation aux lentilles. Saupoudrer de parmesan. Passer quelques minutes sous le grill pour les faire gratiner. Replacer les chapeaux pour la présentation.

Carré d'agneau farci aux herbes

pour 4 personnes

INGRÉDIENTS :
• 1 carré d'agneau (compter 2 côtes par personne)
• 120ml de bouillon de bœuf
• 2 cuillers à café de vinaigre balsamique
• 1 cuiller à soupe d'huile d'olive
• 1 oignon haché.
POUR LA FARCE :
• 1 petit oignon finement émincé • 1 gousse d'ail • 45g de chapelure
• 1 cuiller à soupe de moutarde forte de Dijon • 1 cuiller à café de thym
• 1 cuiller à café de persil plat finement haché • 1 zeste de citron finement râpé • sel, poivre.

Préchauffer le four à 220°C.
Pour la farce : faire revenir l'oignon et l'ail dans une poêle légèrement huilée jusqu'à ce que l'oignon soit tendre. Ajouter la chapelure et laisser dorer à feu moyen. Hors du feu, ajouter la moutarde, les herbes, le zeste de citron. Saler, poivrer. Laisser reposer 10 minutes.
Avec un couteau fin, inciser dans le cœur du carré d'agneau près de l'os et farcir la viande avec la préparation aux herbes. Mettre le carré d'agneau dans un plat à four. Arroser avec le bouillon de bœuf. Disposer autour l'oignon grossièrement haché. Saler, poivrer et cuire 30 minutes à 220°C. Sortir le plat du four et le couvrir d'un papier aluminium pendant 10 minutes. Verser le vinaigre et le reste de bouillon dans le plat pour déglacer le jus de cuisson. Servir avec la sauce obtenue.

Coupe meringuée

pour 4 personnes

INGRÉDIENTS :
• 2 blancs d'œufs
• 1 pincée de sel
• 30g de sucre glace
• 200g de pommes (type granny smith ou reinette)
• 1 zeste de citron.

Eplucher et couper en cubes les pommes. Les cuire dans une casserole avec un minimum d'eau à feu très doux, jusqu'à obtention d'une compote. Ecraser ensuite la préparation et la laisser refroidir.
Monter les blancs en neige très ferme avec une pincée de sel. A l'aide d'une spatule, ajouter délicatement le sucre glace, la pomme réduite en pulpe et le zeste de citron. Répartir dans 4 coupes et mettre au réfrigérateur pendant 5 heures. Avant de servir, décorer la coupe de quelques lamelles de pomme.

Menu 4

Rillettes aux deux saumons

Gambas grillées à la crème de lard

Fondue de poireaux au vin blanc

Papillotes exotiques

Rillettes aux deux saumons

pour 4 personnes

INGRÉDIENTS :

- **4 petites tranches de saumon fumé**
- **2 pavés de saumon**
- **2 pots de 125g de faisselle à 0%**
- **1 jus de citron vert**
- **1 échalote finement ciselée**
- **1 cuiller à soupe de ciboulette et d'aneth hachés**
- **sel, poivre.**

Cuire les pavés de saumon à la vapeur ou au micro-ondes. Les laisser refroidir puis les émietter à la fourchette dans un saladier. Mixer le saumon fumé avec l'échalote, les herbes et le jus du citron vert. Verser dans le saladier et mélanger le tout. Essorer dans un linge la faisselle jusqu'à obtention d'une pâte presque sèche. Incorporer la pâte aux deux saumons, mélanger le tout et placer 2 heures au réfrigérateur. Servir très frais dans des ramequins individuels.

Gambas grillées à la crème de lard

pour 4 personnes

INGRÉDIENTS :

- **5 gambas crues (fraîches ou surgelées Picard) par personne**
- **1 cuiller à soupe d'huile d'olive**
- **4 fines tranches de lard**
- **25cl de crème fraîche liquide à 4% de matière grasse**
- **poivre.**

Préchauffer le four position grill à 200°C. Dans une poêle, faire griller le lard et déglacer à la crème fraîche bien froide. Mixer l'ensemble et rectifier l'assaisonnement (sel, poivre). Inciser les gambas crues dans le sens de la longueur et les ouvrir en deux sans les séparer complètement. Les disposer sur la plaque du four couverte d'un papier sulfurisé, les badigeonner d'huile d'olive à l'aide d'un pinceau alimentaire et les faire griller pendant 10 minutes. Ajouter la crème et laisser cuire encore 5 minutes. Servir les gambas bien chaudes nappées du reste de crème au lard.



Fondue de poireaux au vin blanc

pour 4 personnes

INGRÉDIENTS :
- **4 petits poireaux**
- **20cl de vin blanc**
- **1 oignon haché**
- **1 cuiller à soupe d'huile d'olive**
- **sel, poivre.**

Laver et couper les poireaux dans le sens de la longueur de façon à obtenir des spaghettis. Dans une sauteuse, chauffer l'huile d'olive et faire revenir les poireaux à feu très doux avec l'oignon émincé. Remuer sans cesse jusqu'à ce qu'ils deviennent tendres. Verser le vin blanc et laisser cuire à couvert 20 minutes environ.

Papillote des îles

pour 1 personne

INGRÉDIENTS :
- **1 demi-banane**
- **1 demi-pomme**
- **le jus d'une demi-orange**
- **10 raisins secs**
- **1 cuiller à café de sucre de canne**
- **1 cuiller à café de noix de coco râpée**
- **1 carré de papier aluminium.**

Préchauffer le four à 180°C. Couper la banane et la pomme en petits dés. Les disposer au centre du carré d'aluminium et former la papillote en relevant les extrémités. Arroser avec le jus d'orange et saupoudrer le tout de sucre et de noix de coco râpée. Fermer la papillote et mettre au four 20 minutes à 180°C.
Suggestion : Avant cuisson, il est possible d'ajouter un soupçon de rhum dans la papillote. Servir chaud. Accompagner de biscuits à la cannelle Axodiet.

Menu 5

Tartare d'huîtres et de crevettes

Cailles aux raisins

Poêlée de cèpes landais

Duo de poires aux épices

Tartare d'huîtres et de crevettes

pour 4 personnes

INGRÉDIENTS :

- **2 douzaines d'huîtres**
- **1 douzaine de crevettes cuites décortiquées**
- **2 échalotes, persil, ciboulette**
- **1 citron vert**
- **1 pot de 125g de faisselle 0%**
- **1 cuiller à café de moutarde de Dijon,**
- **1 cuiller à soupe d'huile d'olive**
- **câpres • sel, poivre.**

La sauce tartare : essorer le pot de faisselle dans un linge jusqu'à obtention d'une pâte presque sèche. Dans un saladier mélanger cette pâte avec la moutarde, les câpres et l'huile d'olive. Couper les crevettes en petits morceaux et les incorporer à la sauce tartare. Ouvrir les huîtres et leur faire rendre l'eau. Les retirer de la coquille et les laisser égoutter sur un papier absorbant le temps qu'elles rendent leur deuxième eau. Couper au couteau les huîtres et les ajouter au mélange. Emincer les échalotes, le persil et la ciboulette. Incorporer l'ensemble au tartare et arroser le tout du jus de citron vert. Saler, poivrer. Remuer et servir bien frais dans des ramequins individuels.

Cailles aux raisins

pour 4 personnes

INGRÉDIENTS :

- **8 cailles**
- **2 cuillers à soupe d'huile d'olive**
- **1 grappe de raisins blancs**
- **20cl de vin blanc sec**
- **sel, poivre.**

Dans une cocotte, chauffer l'huile d'olive et y faire dorer les cailles sur toutes leurs faces. Verser le vin blanc, remuer afin de détacher les sucs. Couvrir et laisser cuire à feu moyen 15 minutes. Ajouter les grains de raisins lavés et épépinés. Poursuivre la cuisson à couvert pendant 10 à 15 minutes. Saler et poivrer.

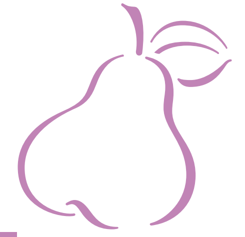


Poêlée de cèpes landais

pour 4 personnes

INGRÉDIENTS :
- **2 sachets de cèpes surgelés Picard**
- **2 cuillers à soupe d'huile d'olive**
- **1 gousse d'ail**
- **2 cuillers à soupe de persil**
- **fleur de sel de Guérande**
- **poivre du moulin.**

Dans une sauteuse, chauffer l'huile d'olive et faire revenir les cèpes à feu vif jusqu'à évaporation complète de l'eau. Une fois les cèpes bien dorés, ajouter une gousse d'ail écrasée, le persil finement haché. Parsemer de fleur de sel et de quelques tours de moulin à poivre.



Duo de Poires aux épices

pour 4 personnes

INGRÉDIENTS :
- **4 grosses poires fermes (conférence)**
- **1 citron jaune**
- **25cl de nectar de poire**
- **quelques filaments de safran**
- **1 clou de girofle**
- **15cl de Campari**
- **15cl de jus d'orange**
- **50g de sucre.**

Couper les poires en 2 dans le sens de la longueur, les éplucher et les épépiner. Laver le citron et couper le zeste en de fines spirales. Dans une casserole, mélanger le nectar de poire avec les zestes, le safran et le clou de girofle. Poser 4 moitiés de poires dans cette sauce et cuire à feu doux à couvert pendant 15 minutes environ. Par ailleurs, dans une autre casserole, faire chauffer le campari avec le jus d'orange et le sucre. Cuire à couvert les 4 autres moitiés de poire dans le mélange pendant 15 minutes. Laisser refroidir les poires dans leur jus et servir en disposant dans l'assiette une moitié de poire de chaque préparation.


Les menus "dîners entre copains"



Pierrade

Voici de nombreux exemples d'ingrédients à faire griller sur votre pierrade; pour éviter l'ajout de matière grasse, il suffit de saupoudrer la plaque de cuisson de gros sel.

- **Œufs de caille** à cuire au plat
- **Lamelles de poivrons rouge, vert, jaune**
- **Lamelles de champignons frais**
- **Mini saucisses : chipolatas, aux herbes, merguez…**
- **Blancs de poulet en fines tranches**
- **Mini-tournedos de bœuf** (à faire préparer par le boucher)
- **Rösti de légumes** (surgelés)
- **Brochettes au saté** (surgelés japonais Picard)
- **Tomates cerise coupées en deux**
- **Magrets de canard en tranches sans la peau**
- **Brochettes en tout genre (volaille, poisson, légumes…)**
- **Mini épis de maïs à griller**
- **Mini escalopes de veau (nature ou marinées aux herbes)**
- **Noix de Saint-Jacques**
- **Mini pavés de thon rouge**

Accompagner la pierrade de salades variées (se référer dans l'ouvrage à la rubrique « Salades » page 55).

En dessert :

Pastèque surprise

pour 4 personnes

INGRÉDIENTS :
- **une pastèque**
- **un sachet de billes de melon Picard® surgelés**
- **1 ananas**
- **4 pêches**
- **1 cuiller à soupe de rhum blanc**
- **1 cuiller à soupe de menthe fraîche**

Couper le haut de la pastèque en dents de scie et l'évider. Retirer le maximum de pépins. Couper les morceaux de pastèque en petits dés. Placer dans un saladier, puis ajouter le melon décongelé, l'ananas et les pêches coupés en dés. Arroser de rhum. Mélanger et laisser mariner 1 heure au réfrigérateur. Au moment de servir, replacer la salade de fruits dans la pastèque évidée. Placer quelques brins de menthe fraîche.

Barbecue

Voici quelques exemples de plats à réaliser au barbecue.

- **Brochettes de volaille marinées au curry**
  Marinade : 2 cuillers à soupe d'huile d'olive, le jus d'un citron jaune, 2 cuillers à café de curry, sel, poivre.
- **Brochettes de bœuf au paprika**
  Marinade : 2 cuillers à soupe d'huile d'olive, le jus d'un citron jaune, 1 cuiller à café de paprika, sel, poivre.
- **Kefta d'agneau sur pic** (recette page 88 «Cuisine du monde»)
- **Côte de porc à la moutarde**
  Choisir les côtes les moins grasses possibles et les badigeonner de moutarde forte de Dijon. Saler, poivrer et faire griller.
- **Côtelettes d'agneau au thym et au romarin**
  Marinade : 2 cuillers à soupe d'huile d'olive, thym, romarin, sel, poivre.
- **Brochettes de lotte et de Saint-Jacques** ou autre poisson toujours à chair ferme.
- **Papillote de volaille ou de poisson** (utiliser du papier aluminium épais)
- **Côte de bœuf :** faire griller 10 minutes de chaque côté, puis enrober de papier d'aluminium et laisser cuire encore 20 minutes. Cela permet de répartir une chaleur uniforme durant la cuisson.
- **Maquereaux en papillote**
  Placer les filets de maquereau dans une papillote en aluminium. Mélanger dans un bol 2 cuillers à soupe de moutarde de Dijon avec 20cl de crème liquide à 4%, saler, poivrer. Former les papillotes, verser la crème à la moutarde et poser quelques rondelles de tomates fraîches. Fermer hermétiquement puis cuire au barbecue environ 15 minutes. Surveiller la cuisson.

Suggestion d'accompagnements :

Un barbecue s'accompagne souvent l'été de grandes salades (voir rubrique « salades » page 55). Il est possible également de faire griller les légumes directement sur la grille.

- **Quelques exemples :** Gros cubes d'oignons • Brochettes de tomates cerise • Poivrons de toutes les couleurs • Aubergines (en papillote : la chair devient un caviar d'aubergine) • Courgettes coupées en deux dans le sens de la longueur...

En dessert :

fruits déguisés au chocolat

INGRÉDIENTS :

- **cerises, fraises, poires, pêches, kiwis, bananes, ananas**
- **100g chocolat dessert noir**
- **5 cl lait écrémé**
- **1 cuiller à café de céréales type Kellog's K pilées**
- **1 cuiller à café de pistache pilée**
- **1 biscuit émietté Axodiet orange confite.**

Faire fondre le chocolat avec le lait au bain-marie, pour obtenir une texture très lisse. Ajouter une demi-cuiller d'huile végétale sans goût prononcé (éviter l'huile d'olive). Remuer le chocolat. Pendant qu'il est encore chaud, tremper à moitié chaque fruit ou morceau de fruit. Puis selon l'envie, imprégner de suite le fruit chocolaté d'une des préparations citées (pistache, céréales, biscuit...). Poser sur du papier sulfurisé et laisser figer le chocolat au réfrigérateur. Servir avec des petites piques.

Suggestion : ce dessert peut également faire office de mignardises avec un café ou un thé.





Assiettes nordiques

Composer une assiette nordique en choisissant 3 à 4 spécialités parmi les propositions suivantes :

- **Tranches saumon fumé**
- **Tartare de saumon**
- **Crevettes cuites décortiquées**
- **Harengs marinés ou fumés**
- **Haddock fumé**
- **Blinis**
- **Œufs de saumon sauvage ou œufs de lump**
- **Tzatziki au crabe**
- **Miettes de chair de crabe**
- **Lamelles d'avocats**
- **Pain nordique**
- **Terrine de poisson** (recette page 52)

Accompagnements possibles :

- **Coleslaw** (céleri, chou blanc et carottes râpés avec une cuiller à soupe de mayonnaise allégée)
- **Salade de roquette balsamique aux pignons de pin** (page 57)
- **Concombre à l'aneth** (page 55)
- **Asperges sauce mousseline** (page 66)

En dessert :

île flottante aux pralines roses

pour 4 personnes

INGRÉDIENTS :
- **4 blancs d'œufs**
- **1 brique de crème anglaise allégée (1 litre)**
- **pralines roses concassées**
- **40g de sucre semoule**

Battre les blancs d'œufs en neige avec une pincée de sel et le sucre. Incorporer délicatement les pralines roses avec une spatule sans casser les blancs. Diviser ensuite les blancs en quatre quenelles et les pocher à l'eau ou au lait pendant 1 à 2 minutes. Les disposer sur la crème anglaise légèrement tiédie. Parsemer de quelques miettes de pralines restantes

Wok

Important : couper les ingrédients en petits morceaux pour faciliter la cuisson. Cuire toujours en premier les ingrédients qui prennent plus de temps (par exemple : la carotte avant la tomate). Choisir un ou plusieurs ingrédients dans chaque colonne. Veiller à faire chauffer le wok avec un peu d'huile de sésame avant toute cuisson.

Viande, volaille, poisson

- blancs de poulet
- escalope de dinde
- bœuf
- cabillaud
- lotte
- Saint-Jacques
- saumon
- Tofu
- crevettes
- gambas
- langoustines
- calamars
- magrets de canard en lamelles

Accompagnements

- germes de soja frais
- pousses de bambou
- nouilles chinoises
- riz basmati ou thaï
- fleurettes de brocoli
- bâtonnets de carottes
- mini épis de maïs
- poivrons
- tomates cerise
- tagliatelles de courgettes
- champignons noirs
- Pois gourmands
- Oignons
- maïs
- petits pois
- radis en rondelles
- chou-fleur
- feuilles d'épinards frais
- aubergines en cubes

sauces, herbes épices et aromates

- sauce Teriyaki
- sauce soja
- sauce Nuoc Mam
- Wasabi (moutarde japonaise verte)
- coriandre
- huile de sésame
- graines de sésame
- cumin en poudre
- curry en poudre
- piment
- Citronnelle
- ail
- persil plat
- gingembre frais

En dessert :

Soufflé abricot miel

pour 6 personnes

INGRÉDIENTS :

- **4 abricots bien mûrs**
- **2 cuillers à soupe de miel**
- **4 blancs d'œufs**
- **60ml d'eau**
- **50g de sucre fin**

Préchauffer le four à 200°C. Beurrer légèrement 6 petits moules à soufflé. Saupoudrer le fond d'un peu de sucre. Blanchir les abricots à l'eau bouillante pendant 2 minutes. Les égoutter, les peler et les dénoyauter. Mixer finement. Mélanger avec l'eau, le miel et le reste de sucre. Porter à ébullition et laisser mijoter 10 minutes à feu doux. Battre les œufs en neige ferme avec une pincée de sel. Incorporer progressivement la compote d'abricots sans cesser de remuer. Répartir dans les moules à soufflé aux 2/3. Faire cuire 15 minutes. Servir aussitôt.







Soirée Anti-Pasti

Présenter sous forme de buffet tous les ingrédients afin que chacun puisse composer son assiette à l'italienne.

Viande, volaille, poisson

- carpaccio de bœuf
- filet d'anchois
- Coppa
- Jambon sec italien (Serrano, Aoste...)
- Calamars à la romaine
- Crevettes à l'ail
- mini boules de mozarella
- parmesan en copeaux
- dés de fromage de chèvre
- ricotta
- Gorgonzola
- Mortadelle
- Salami

Accompagnements

- artichauts marinés
- tomates confites
- poivrons marinés
- gressinis
- pain pita
- tomates cerise
- roquette
- citrons confits
- caviar d'aubergines
- Tapenade verte et noire
- Pain aux olives
- Champignons à farcir

sauces, herbes épices et aromates

- sauce pesto
- basilic frais
- huile d'olive au basilic
- ail haché
- origan
- romarin
- olives
- câpres
- piment d'Espelette
- graines de sésame
- pâte de tomate séchée pimentée
- Pignons de pin
- Vinaigre balsamique
- Anchoïade
- Tabasco
- Huile à la truffe

En dessert :

Soupe légère au chocolat

pour 6 personnes

INGRÉDIENTS :

- **200g de chocolat noir à 70%**
- **2 bâtons de cannelle**
- **70cl de lait écrémé**
- **60g de sucre**

Faire fondre le chocolat avec le sucre au bain-marie jusqu'à ce qu'il soit bien lisse. Porter le lait à ébullition avec les bâtons de cannelle. Laisser infuser pendant 15 minutes. Verser dans le chocolat en remuant sans cesse. Dresser dans des verres transparents et mettre au réfrigérateur avec un film plastique pendant au moins 1 heure. Servir avec un biscuit Axodiet orange confite.


Les menus "buffet branché"

Les menus "buffet branché"





Pour partager de bons moments et se régaler avec des petits plats pleins d'effet... sans passer son temps en cuisine !

Grignotage

Disposer sur une table ou un bar autant de recettes que vous souhaitez :

- **Brochettes aux légumes :** piquer successivement tomates cerise, concombre, quart de champignon de Paris frais, poivron rouge. Parsemer de thym et de romarin.
- **Rillettes de maquereaux sur pain poilâne** (voir recette page 97)
- **Œufs de cailles mimosas :** cuire les œufs durs. Couper en deux et retirer le jaune. Ecraser le jaune dans un bol, ajouter 2 cuillers à soupe de fromage blanc 0%, de la ciboulette finement ciselée et 1 cuiller à café de moutarde de Dijon. Replacer le mélange dans les demi-blancs d'œuf.
- **Tomates grappes farcies au surimi râpé :** mélanger le surimi à une cuiller à soupe de mayonnaise allégée et garnir les demi-tomates.
- **Champignons farcis :** farcir avec les diverses préparations « Boursin cuisine »
- **Club au concombre :** tartiner des tranches de pain complet de concombre coupé en très petits dés mélangés à du fromage blanc, de l'aneth, du sel et du poivre. Couper en 4 ou 6 morceaux et piquer d'un cure-dent les mini-sandwichs.
- **Toasts italiens à la tomate séchée :** tartiner un morceau de pain complet de tapenade noire et disposer au dessus une tomate séchée. Parsemer de basilic frais haché.

• **Mini rouleaux de printemps**
pour 12 rouleaux
INGRÉDIENTS :
• **12 feuilles de riz, 12 grosses crevettes bouquets cuites et décortiquées, des champignons noirs séchés, 12 feuilles de laitue, un oignon nouveau, des feuilles de menthe, des pousses de soja frais ou en boîte, 3 carottes, sel, poivre, sauce soja, 2 cuillers à soupe de jus de citron, 1 gousse d'ail.**

Couper les carottes en fines lanières et ajouter la menthe hachée et l'oignon émincé. Couper finement les champignons réhydratés.
Déposer sur une feuille de riz réhydratée (posée sur un linge humide) : une feuille de laitue, une crevette, des carottes, des pousses de soja, des champignons noirs, de la menthe et de l'oignon. Rouler la feuille en rabattant les côtés avant de terminer le rouleau. Préparer une sauce avec : le jus de citron, quelques lanières de carotte, de l'ail haché, de la sauce soja. Mettre les rouleaux au frais puis servir accompagnés de la sauce et de feuilles de menthe.

• **Mousse de thon :** mixer 2 boîtes de thon au naturel, ajouter 4 cuillers à soupe de crème fraîche à 4%, 1 cuiller à soupe d'huile d'olive et le jus d'un demi-citron. Saler, poivrer. Mettre au frais.

• **Rillettes aux deux saumons** (voir recette page 69)

• **Feuilles d'endives garnies au fromage frais et aux éclats de noix**

• **Flan de courgettes** (pour 4 personnes): Faire revenir 600g de courgettes en petits dés dans une sauteuse avec une cuiller à soupe d'huile d'olive. Une fois qu'elles ont rendu l'eau, disposer dans un moule à cake les courgettes et cuire 5 minutes au micro-ondes puissance maximum. Dans un saladier, mélanger 3 œufs battus, 20cl de crème fraîche légère, 1 cuiller à café de curry en poudre, sel et poivre. Verser cette préparation au dessus des courgettes et cuire 5 minutes au micro-ondes. Servir chaud ou froid, en tranches ou en cubes. Au gré des envies, procéder de même avec des poivrons ou des tomates ou un sachet de légumes du soleil surgelés Picard.

• **Roulés de jambon fraîcheur :** mélanger 100g de fromage frais, du basilic, de la ciboulette, sel, poivre, muscade et piment d'Espelette. Etaler la préparation sur le jambon cru. Rouler, puis couper en petits cylindres piqués d'un cure-dent.

• **Petits roulés au thon :** Mixer la feta, le thon au naturel et l'ail. Ajouter 1 cuiller à soupe d'huile d'olive, sel et poivre. Disposer une cuiller de la préparation sur un quart de poivron jaune ou rouge préalablement pelé, rouler le poivron et piquer d'un cure-dent. Mettre au frais 30 minutes.

• **Mini quiche sans pâte** : mélanger 3 œufs, 100g de farine, 1/2l de lait écrémé, 100g de gruyère râpé, des dés de jambon. Saler, poivrer. Associer au gré des envies, pignons de pin ou éclats de noix, ou légumes grillés surgelés Picard ou feuilles d'épinard...). Verser dans un moule à cake et cuire 40mn environ au four à 200°C.

• **Mousse de courgettes au saumon fumé**
INGRÉDIENTS :
• **4 grandes tranches de saumon fumé, 2 ou 3 œufs, 2 belles courgettes, 10cl de crème fraîche épaisse allégée, de l'aneth, de la menthe, une gousse d'ail, 1 cuiller à soupe d'huile d'olive, sel, poivre.**

Râper les courgettes épluchées. Dans une sauteuse, les faire revenir dans l'huile d'olive, l'ail, la menthe et l'aneth. Poivrer et saler avec modération. Réserver. Pendant ce temps, battre les œufs et la crème. Mixer cette préparation avec les courgettes refroidies. Tapisser des petits ramequins de saumon fumé et verser la mousse de courgettes. Cuire au micro-ondes à puissance modérée 2 à 3 minutes. Adapter la cuisson.

Les sauces

Voilà toute une série de sauces savoureuses et typées pour cultiver l'art de picorer léger !

(réalisées pour 4 personnes)

- **Dip à la crème d'olive :** mélanger 200g de fromage blanc 0% à 5 cuillers à soupe de lait écrémé. Ajouter les zestes d'un citron finement ciselés et 60g d'olives vertes dénoyautées et hachés. Saupoudrer d'une 1/2 cuiller à café de curry, saler, poivrer.
- **Dip piquant :** Oter les graines de 2 piments rouges frais puis les hacher. Ajouter 4 gousses d'ail et 4 petits oignons également hachés. Faire revenir environ 8 minutes l'ensemble dans une poêle chaude avec une cuiller à soupe d'huile d'olive. Piler le tout et mélanger aux crevettes mixées. Ajouter 2 à 3 cuillers à soupe d'eau, le jus d'un citron vert et un peu de fumet de poisson.
- **Dip oriental :** Ingrédients : 250g de pois chiche en conserve, le jus d'un citron, 1 cuiller à soupe d'huile d'olive, 1 pincée de harissa en poudre, quelques feuilles coriandre, 100g de crème de sésame (en épicerie orientale). Mixer les pois chiches avec un peu d'eau, ajouter le citron, la crème de sésame, l'huile d'olive, le sel et la harissa. Mélanger et verser dans un petit saladier. Décorer de feuilles de coriandre.
- **Dip au roquefort :** mélanger 150g de fromage blanc 0%, 2 cuillers à soupe de lait écrémé ou de crème fraîche à 4%, 2 cuillers à soupe de mayonnaise allégée et 100g de roquefort émietté. Saler, poivrer. Disposer quelques pignons de pin ou cerneaux de noix concassés au moment de servir.
- **Dip vietnamien :** Hacher finement un morceau de gingembre frais et 2 gousses d'ail. Ajouter 2 cuillers à soupe de coriandre hachée, et un piment rouge coupé en rondelles. Ajouter 3 à 4 cuillers à soupe de sauce nuoc-mâm et de sauce soja.
- **Guacamole :** Hacher un oignon, 2 piments verts, de la coriandre fraîche. Ecraser en purée la chair de 2 avocats bien mûrs, y ajouter 2 cuillers à soupe de jus de citron. Saler et poivrer. Servir décoré de quelques feuilles de coriandre.
- **Dip aux herbes :** Hacher 1 bouquet de persil, de menthe et de roquette. Ajouter des petits oignons blancs coupés en rondelles. Couper 2 pêches blanches en petits dés, ajouter le jus d'un citron, saler, poivrer. Mélanger le tout et servir très frais.
- **Dip indien au concombre :** Couper un beau concombre dans le sens de la longueur, retirer les pépins et couper en très petits dés. Ajouter 3 cuillers à soupe de menthe hachée, 300g de yaourt nature 0%, 2 cuillers à soupe de crème fraîche à 4%, 1/2 cuiller à café de cumin, de coriandre et du sel.

Les desserts au verre

Billes de melon au lait de coco
Brochette d'ananas aux 4 épices
Granités à l'orange
Verre gourmand à la crème de marron et aux pommes

(pour 4 personnes)

INGRÉDIENTS :

- **400g de compote de pommes, 200g de crème de marron toute faite, 250g de fromage blanc nature 0%, une cuiller à soupe de miel, 8 biscuits pomme cannelle Axodiet ou 8 spéculoos.**

Mettre les biscuits dans un sachet congélation et les écraser au rouleau à pâtisserie. Ajouter le miel au fromage blanc. Disposer dans 4 verres successivement une couche de biscuits, de compote de pomme, de crème de marron et fromage blanc. Terminer par le fromage blanc. Servir bien frais.



Les menus "cuisine du monde"



Menu 1

Sashimi de thon aux épices

Magret de canard en salade

Mangue grillée à la menthe citronnée

Sashimi de thon
aux épices

pour 4 personnes

INGRÉDIENTS :
- **600g de thon rouge cru très frais**
- **80ml de vinaigre de riz**
- **1 cuiller à café de gingembre frais écrasé**
- **1 cuiller à café de sauce soja**
- **1 cuiller à soupe de citron vert**
- **1 cuiller à soupe de graines de pavot.**

Couper le thon en fines lanières. Les disposer dans un plat et arroser du vinaigre de riz. Laisser reposer au réfrigérateur 15 minutes. Faire la sauce en mélangeant la sauce soja, le gingembre, le citron vert, le sel, le poivre. Dans les assiettes, disposer quelques lanières de thon mariné, saupoudrer de graines de pavot. Servir le sashimi de thon accompagné de son mini-verre de sauce.

Magret de canard
en salade

pour 4 personnes

INGRÉDIENTS :
- **2 magrets de canard entiers sans peau**
- **1 demi chou blanc**
- **1 sachet de roquette préparée**
- **1 poivron rouge**
- **2 cuillers à soupe de graines de sésame**

POUR LA MARINADE :
• 1 échalote • 1 gousse d'ail • 1 pincée de mélange "5 épices" • 1 pincée de cannelle • 10cl de vinaigre de riz • sel, poivre.

Préchauffer le four à 220°C. Mélanger tous les ingrédients de la marinade dans un plat et laisser les magrets mariner pendant 2 à 3 heures au réfrigérateur. Disposer les magrets sur la plaque du four couverte de papier sulfurisé et surveiller la cuisson en retournant les magrets à mi-cuisson. Le magret doit être bien doré mais rosé à l'intérieur. Pendant ce temps, préparer la salade avec la roquette, le chou et le poivron très finement émincés en lanières. Couper les magrets en tranches. Les disposer sur la salade, arroser du reste de la marinade et parsemer de graines de sésame.

Mangue grillée
à la menthe citronnée

pour 4 personnes

INGRÉDIENTS :

- **2 mangues fraîches ou 1 sachet de mangue en lamelles surgelée Picard**
- **2 cuillers à soupe de menthe hachée fraîche ou surgelée**
- **le jus d'un citron vert**
- **1 noisette de beurre doux.**

A la poêle, faire rissoler les lamelles de mangue dans le beurre jusqu'à ce qu'elles soient bien grillées. Laisser refroidir. Faire un mélange avec le jus du citron vert et la menthe et arroser la mangue de ce jus avant de servir.



Menu 2

Gaspacho Andalou

Bœuf Marocain

Courgettes tièdes au thé vert

Salade de fruits au basilic

Gaspacho Andalou

pour 6 personnes

INGRÉDIENTS :

- **5 tomates pelées et épépinées**
- **1 demi-poivron vert**
- **1 demi-oignon rouge**
- **1 petit concombre**
- **60 ml de vinaigre de vin rouge**
- **2 gousses d'ail**
- **160ml de jus de tomate**
- **1 cuiller à soupe d'huile d'olive.**

Laver et couper en dés les 3/4 des légumes. Mixer les tomates, le poivron, l'oignon, le concombre avec le vinaigre, le jus de tomate et l'ail écrasé jusqu'à obtention d'un mélange lisse et homogène. Filtrer la préparation dans une passoire et réserver au frais. Pendant ce temps, couper en mini-dés le 1/4 restant de tomate, concombre, oignon et poivron. Les disposer dans l'assiette de gaspacho au moment de servir. Déguster bien frais.

Suggestion : Il est possible d'émietter un œuf dur au-dessus du gaspacho.

Bœuf Marocain

pour 6 personnes

INGRÉDIENTS :

- **800g de bœuf à braiser**
- **400g de tomates en boîte pelées et coupées en cubes**
- **1 oignon**
- **2 cuillers à soupe d'amande effilée**
- **2 cuillers à soupe de menthe ciselée (fraîche ou surgelée)**
- **2 cuillers à café de cumin en poudre**
- **1 cuiller à soupe d'huile d'olive**
- **sel et poivre.**

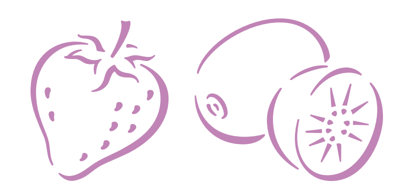
Découper le bœuf en fines lanières et le faire dorer à la poêle dans une cuiller à soupe d'huile d'olive. Réserver la viande et jeter l'excédent de matière grasse. Faire revenir dans cette même poêle l'oignon émincé et y ajouter le cumin. Remuer régulièrement et incorporer la boîte de tomates en cubes. Laisser réduire quelques minutes à feu moyen. Ajouter le bœuf et laisser mijoter 15 minutes à couvert. Pendant ce temps, faire griller les amandes effilées à la poêle sans matière grasse. Au moment de servir, parsemer ce plat d'amandes grillées et de menthe hachée.

Courgettes tièdes
au thé vert

pour 6 personnes

INGRÉDIENTS :
- **6 petites courgettes**
- **2 sachets de thé vert**
- **quelques brins de persil plat et de coriandre fraîche**
- **sel, poivre.**

Eplucher, couper les courgettes en fines rondelles. Dans une casserole, porter à ébullition 1.5 litres d'eau et y plonger les sachets de thé vert. Laisser infuser quelques minutes, retirer les sachets et cuire les rondelles de courgettes dans le thé. Egoutter. Les rondelles doivent rester un peu croquantes. Saler, poivrer et parsemer de persil plat et coriandre hachés.



Salade de fruits
au basilic

pour 6 personnes

INGRÉDIENTS :
- **1 orange**
- **1 pomelo**
- **1 citron vert**
- **1 petite barquette de fraises ou framboises**
- **1 poignée de raisins blancs secs**
- **1 banane**
- **1 sachet de mangue en lamelles surgelée Picard**
- **10cl de rhum ambré**
- **1 cuiller à soupe de basilic.**

Eplucher, détailler et mélanger tous les fruits dans un saladier. Presser l'orange et le citron vert. Ajouter à leur jus le rhum ambré. Verser le tout dans le saladier de fruits. Mélanger et incorporer le basilic haché. Laisser macérer au minimum 1 heure au frais.

Suggestion : la salade de fruits peut être servie dans des coupes individuelles, parsemées de noix de coco râpée, de cannelle en poudre ou de biscuits Axodiet pomme cannelle ou orange confite, émiettés.





Menu 3

Délice glacé
de concombre

Kefta d'agneau
au yaourt pimenté

Hachard
de légumes

Figue rôtie
à la cannelle

Délice glacé de concombre

pour 6 personnes

INGRÉDIENTS :

- **2 concombres de taille moyenne**
- **1 bouquet de menthe fraîche**
- **500g de yaourt nature 0% type "Fjord"**
- **1 cuiller à café de cumin en poudre**
- **1 cuiller à café de coriandre en poudre**
- **sel, poivre.**

Peler le concombre et le couper dans le sens de la longueur. Ôter les pépins, laisser dégorger quelques minutes sur du papier absorbant puis découper ceux-ci en très petits dés. Laver et hacher la menthe. Mélanger le yaourt, la menthe, les épices, saler, poivrer, puis incorporer les dés de concombre. Laisser reposer 15 minutes au réfrigérateur avant de servir la préparation dans des verres individuels transparents. Décorer d'une feuille de menthe.

Kefta d'agneau au yaourt pimenté

pour 6 personnes

INGRÉDIENTS :

- **1 kilo d'agneau maigre haché**
- **1 oignon haché**
- **1 gousse d'ail écrasé**
- **1 cuiller à soupe de cumin en poudre**
- **1 cuiller à soupe de curcuma en poudre**
- **1 cuiller à soupe de coriandre hachée**
- **1 cuiller à soupe de menthe hachée**
- **2 cuillers à soupe de persil haché**
- **1 œuf**
- **200g de yaourt nature à 0%**
- **2 pincées de piment de Cayenne moulu**
- **sel, poivre.**

Mélanger dans un grand saladier, l'agneau, les herbes (sauf le persil), les épices et l'œuf battu en omelette. Malaxer la préparation jusqu'à obtention d'une pâte homogène. Façonner 18 petits boudins de viande et les piquer sur des petits pics à brochette. Etaler les brochettes sur du papier sulfurisé et laisser griller au four pendant 30 minutes en les tournant de temps en temps. Préparer la sauce pimentée en mélangeant le yaourt, le piment de Cayenne, le persil, le sel, le poivre. Napper de la sauce les brochettes, 10 minutes avant la fin de cuisson. Servir bien chaud.

Hachard de légumes

pour 6 personnes

INGRÉDIENTS :

- **250g de chou-fleur**
- **250g de haricots verts**
- **250g de carottes**
- **120g d'oignon**
- **1 pincée de curcuma**
- **1 cuiller à café de gingembre moulu**
- **1 cuiller à soupe d'huile d'olive**
- **1 cuiller à café de vinaigre de vin**
- **sel, poivre.**

Emincer finement les légumes et les faire blanchir dans une grande casserole d'eau bouillante pendant quelques minutes. Dans une sauteuse, faire revenir l'oignon et les épices dans l'huile d'olive. Egoutter les légumes et y ajouter le vinaigre. Remuer. Verser les légumes dans la sauteuse. Cuire le tout 1 minute. Laisser reposer 3 heures au frais et servir le hachard froid.

Figues rôties à la cannelle

pour 6 personnes

INGRÉDIENTS :

- **12 figues**
- **60 ml de jus de citron vert**
- **3 cuillers à soupe de sucre roux**
- **1 cuiller à soupe de cannelle moulue.**

Préchauffer le four à 200°C. Couper les figues en deux dans le sens de la longueur et les placer côte à côte sur la plaque du four couverte de papier sulfurisé, côté chair vers le haut. Saupoudrer de sucre roux et de cannelle à mi-cuisson. Servir tiède avec une boule de sorbet (poire ou pomme).





Menu 4

Raviolis de crevettes asiatiques

Thon mi-cuit aux graines de pavot

Rouleaux de printemps aux légumes

Coco-crumble à la mangue

Raviolis de crevettes asiatiques

pour 6 personnes

INGRÉDIENTS :

- **500g de crevettes crues**
- **2 cuillers à soupe de sauce soja**
- **2 cuillers à café de ciboulette ciselée**
- **1 gousse d'ail pilé**
- **1 cuiller à café de gingembre frais**
- **2 cuillers à soupe de coriandre hachée**
- **1 cuiller à café de citronnelle hachée ou en poudre**
- **24 carrés de pâte à raviolis chinois.**

Décortiquer les crevettes et les hacher finement. Dans un saladier, mélanger la sauce soja, la ciboulette, l'ail, le gingembre, la coriandre et la citronnelle. Y incorporer les crevettes. Dans chaque carré de pâte, déposer une cuiller à café de garniture au centre. Humidifier les bords de chaque carré et replier la pâte en deux pour fermer le ravioli. Pincer les bords pour bien sceller. Cuire les raviolis 5 minutes dans un panier vapeur en bambou (badigeonner au pinceau éventuellement le fond du panier avec très peu d'huile) au dessus d'une grande casserole d'eau bouillante. Servir aussitôt. Accompagner de sauce Nuoc Nâm.

Thon mi-cuit aux graines de pavot

pour 4 personnes

INGRÉDIENTS :

- **4 pavés de thon rouge très frais**
- **1 cuiller à soupe de gingembre frais**
- **1 cuiller à soupe d'huile d'olive**
- **1 cuiller à soupe de citron vert**
- **3 cuillers à soupe de graines de pavot**
- **sel, poivre.**

Presser le jus du citron vert et badigeonner les pavés à l'aide d'un pinceau alimentaire. Frotter les pavés de thon de gingembre frais puis les faire revenir à la poêle dans l'huile d'olive pendant 2 minutes par face. Saler et poivrer. Le thon doit rester cru à l'intérieur et bien saisi à l'extérieur. Disposer les graines de pavot dans une assiette plate et en enrober chaque pavé cuit.



Rouleaux de printemps aux légumes

pour 4 personnes

INGRÉDIENTS :
- **8 galettes de riz**
- **80g de vermicelles de riz**
- **2 carottes râpées**
- **1 poivron jaune finement émincé**
- **1 petit bocal de champignons noirs déshydratés**
- **20g de ciboulette ciselée**
- **2 cuillers à soupe de coriandre hachée**
- **2 cuillers à soupe de menthe hachée**
- **10cl de sauce soja**
- **1 cuiller à soupe de sucre en poudre.**

Dans un saladier, placer les vermicelles de riz et les recouvrir d'eau bouillante. Une fois ramollis et tendres, les égoutter et les replacer dans le saladier. Laisser refroidir et y ajouter les carottes râpées, le poivron émincé, les champignons réhydratés, la ciboulette, la coriandre et la menthe. Arroser le mélange de la sauce soja puis saupoudrer le sucre avant de mélanger l'ensemble. Faire ramollir les galettes de riz dans de l'eau chaude, les égoutter sur un linge sec et placer au centre de chacun un boudin de garniture aux légumes. Replier d'abord les extrémités, puis rouler l'ensemble pour former un tube. Les rouleaux ainsi obtenus se mangent frais accompagnés de sauce nuoc-nâm.

Coco-crumble à la mangue

pour 4 personnes

INGRÉDIENTS :
- **2 sachets de tranches de mangue surgelée Picard**
- **120g de farine**
- **4 cuillers à soupe de noix de coco râpée**
- **80g de beurre ramolli**
- **50g de sucre roux**
- **1 cuiller à café de cannelle en poudre**
- **le jus d'un citron vert**
- **10cl de rhum.**

Préchauffer le four à 210°C. Laisser décongeler les tranches de mangue puis les couper en cubes. Dans un saladier, mélanger les cubes de mangue, le rhum, 2 cuillers à soupe de noix de coco et le jus de citron, puis laisser macérer 1 heure au réfrigérateur. Pendant ce temps, façonner la pâte crumble en mélangeant la farine, le sucre roux, 2 cuillers à soupe de noix de coco râpée (restante), la cannelle et le beurre. Travailler la pâte grossièrement avec les doigts (elle doit s'effriter). Disposer les cubes de mangue avec le jus dans un plat à four, puis émietter la pâte sur l'ensemble de la surface du plat. Enfourner pendant 40 minutes à 210°C.

Suggestion : servir avec un sorbet ou une glace de son choix (coco, passion, vanille...)

Menu 5

Croustillants
de légumes
au sésame

Tajine
de poisson
Doukkala

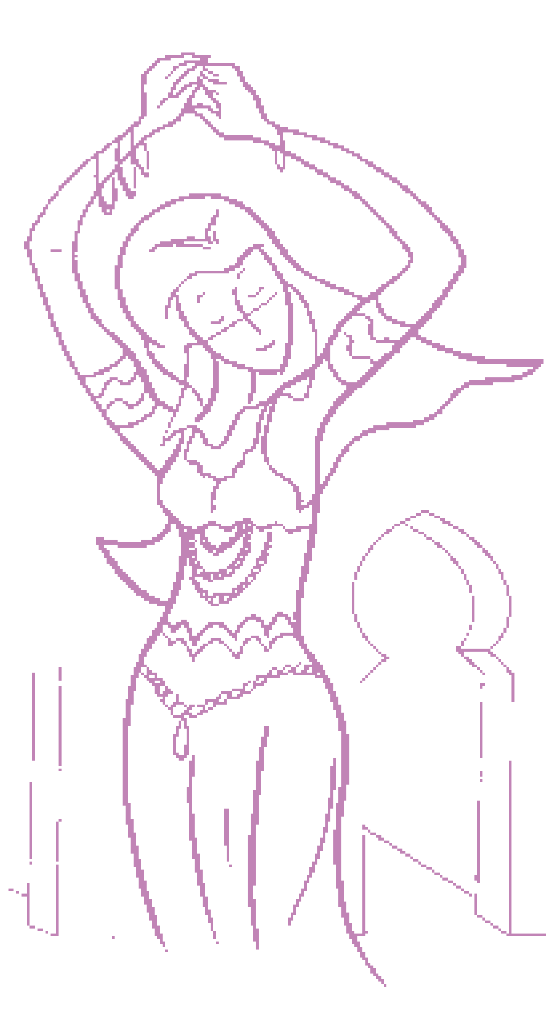
Mousse
de citron vert

Croustillants de légumes
au sésame

pour 4 personnes

INGRÉDIENTS :
- **8 feuilles de pâte filo**
- **1 càs de graines de sésame**
- **1 càs d'huile de sésame**
- **1 cuiller à soupe d'huile d'olive**
- **1 sachet de julienne de légumes Picard surgelés**
- **1 pot de yaourt 0% nature**
- **1 càs de raisins de corinthe**
- **1 càs de coriandre hachée**
- **sel, poivre.**

Dans une poêle, faire revenir dans l'huile d'olive la julienne de légumes avec les graines de sésame et les raisins. Saler, poivrer. Réserver. Humidifier les feuilles de pâte filo et couper celles-ci en 3 dans le sens de la longueur. Superposer 2 rectangles de pâte et déposer une cuiller à soupe de garniture en bas d'un des bords étroits. Rabattre l'angle opposé sur la garniture pour former un triangle puis continuer à plier en gardant la forme du triangle. Badigeonner les croustillants avec l'huile de sésame et faire dorer au four en retournant de temps en temps. Servir accompagné d'une sauce faite de yaourt nature, de feuilles de coriandre hachées, de sel et de poivre.



Tajine de poisson Doukkala

pour 6 personnes

INGRÉDIENTS :
• 3 daurades en filets (environ 1.5kg au total)
• 6 gambas crues
• 200g de navets
• 200g de carottes
• 200g de courgettes
• 1 grosse tomate
• 1/2 concombre
• 6 feuilles de céleri
• 4cl (2 cuiller à soupe) d'huile d'olive.
CHERMOULA : 1/2 bouquet de coriandre • 1/2 de persil plat • 1 cuiller à café de paprika • 1 cuiller à café de cumin en poudre • le jus de 2 citrons • sel.

Préparer la chermoula en mélangeant les herbes, les épices et le jus de citrons. Couper les filets de daurades en 2 et les disposer dans un plat creux avec les gambas. Arroser de chermoula et laisser mariner 1 heure en remuant de temps en temps. Eplucher tous les légumes et les râper en fine julienne. Dans une sauteuse, les faire revenir à l'huile d'olive en y incorporant un peu de chermoula. Ils doivent rester croquants. Ajouter le poisson, les gambas et la chermoula restante, puis laisser cuire 15 minutes à couvert sur feu moyen. Ajouter les feuilles de céleri avant de servir.

Mousse de citron vert

pour 4 personnes

INGRÉDIENTS :
• 8 citrons verts
• 2 œufs
• 2 cuillers à soupe de maïzena
• 75g de sucre en poudre
• 1 cuiller à soupe de liqueur de citron

Presser les citrons et râper les zestes. Porter à ébullition 40cl de jus de citron et réserver le reste. Casser les œufs et séparer les jaunes des blancs. Mélanger les jaunes avec le jus de citron restant et la maïzena. Ajouter cette préparation au jus de citron bouillant et cuire à feu doux pendant 2 ou 3 minutes en remuant (le mélange doit s'épaissir). Retirer du feu, laisser refroidir. Battre les blancs d'œufs avec le sucre en neige ferme. Les incorporer délicatement à la crème froide à l'aide d'une spatule. Y ajouter la liqueur et les zestes. Mélanger. Verser la mousse dans des ramequins individuels et laisser reposer 4 heures au réfrigérateur avant de servir.





Les menus “week-end en famille”

Menu 1

Mousse légère au saumon fumé

Lapin cocotte aux herbes

Terrine aux trois légumes

Soupe de fraises à l'estragon

Mousse légère au saumon fumé

pour 4 personnes

INGRÉDIENTS :

- **400g de saumon frais cru**
- **1 jaune d'œuf**
- **2 blancs d'œuf**
- **2 feuilles de gélatine alimentaire**
- **15cl de crème fraîche liquide à 15%**
- **1 échalote**
- **1 cuiller à soupe d'estragon**
- **sel, poivre.**

Préchauffer le four à 180°C. Mixer le saumon avec le jaune d'œuf, la crème, l'échalote et l'estragon. Saler, poivrer. Tremper les feuilles de gélatine et une fois ramollies, les mixer avec la préparation. Battre les blancs en neige avec une pincée de sel, puis les incorporer au mélange. Cuire dans des ramequins individuels, au bain-marie dans un four à 180°C pendant environ 30 minutes. Servir froid, arrosés de jus de citron ou d'une sauce à base de fromage blanc 0%.

Lapin cocotte aux herbes

pour 4 personnes

INGRÉDIENTS :

- **4 morceaux de lapin dégraissé (râble ou cuisse)**
- **15cl de vin blanc sec**
- **1 cuiller à soupe d'huile d'olive**
- **2 cuillers à soupe de ciboulette ciselée**
- **sel, poivre**
- **1 gros oignon.**

Faire revenir les morceaux de lapin dans une cocotte (ou sauteuse), avec l'huile d'olive. Faire dorer de toute part puis réserver. Dans la même cocotte ou sauteuse, faire fondre l'oignon émincé en rondelles, réincorporer le lapin, faire revenir le tout 5 minutes puis verser le vin blanc. Déglacer les sucs restés au fond. Cuire à couvert 15 minutes pour garder tout le fondant de la chair. Ajouter la ciboulette 5 minutes avant la fin de cuisson.



Terrine aux trois légumes

pour 4 personnes

INGRÉDIENTS :
- **500g de carottes**
- **400g de chou fleur**
- **250g de haricots verts**
- **3 blancs d'œufs**
- **coulis de tomates fraîches**
- **sel, poivre.**

Couper les carottes pelées en morceaux et le chou-fleur en fleurettes, cuire séparément les carottes, le chou-fleur et les haricots verts à l'eau ou à la vapeur. Préparer 3 purées en ajoutant à chacune un blanc d'œuf. Saler, poivrer. Dans un moule à cake, étendre une couche de purée de carotte, une de chou-fleur et une de haricots verts. Faire cuire à four moyen au bain-marie pendant 45 minutes. Servir avec un coulis de tomates fraîches.

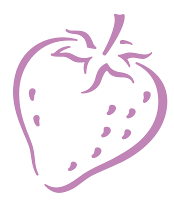
Soupe de fraises à l'estragon

pour 4 personnes

INGRÉDIENTS :
- **2 barquettes de fraises**
- **1 noisette de beurre salé**
- **1 petit verre de liqueur de fraise**
- **4 cuillers à soupe de sucre**
- **2 cuillers à soupe de basilic haché.**

Laver, équeuter et couper les fraises en deux. Dans une sauteuse, les faire fondre à feu doux dans le beurre jusqu'à ce qu'elles deviennent molles (mais non grillées). Arroser de liqueur de fraise. Parsemer de basilic en remuant de temps en temps. Servir tiède ou froid.

Suggestion : accompagner de brisures de biscuits pomme-cannelle Axodiet.



Menu 2

Rillettes
de maquereau
au basilic

Moules
à la crème
de champignons

Brochettes
de fruits

Rillettes de maquereau au basilic

pour 4 personnes

INGRÉDIENTS :

- **300g de maquereau au vin blanc en conserve**
- **1 cuiller à soupe de crème fraîche à 4%**
- **1 cuiller à café de moutarde**
- **1 demi citron jaune pressé**
- **2 petits suisses nature à 0%**
- **1 pincée de paprika**
- **sel, poivre.**

Egoutter le maquereau et l'émietter à la fourchette. Ajouter dans l'ordre les petits suisses, la crème fraîche, la moutarde, le jus de citron, le basilic, le sel, le poivre. Mélanger l'ensemble et placer au réfrigérateur au moins 30 minutes. Saupoudrer de paprika au dernier moment.

Suggestion : ces rillettes peuvent également être servies à l'apéritif sur des toasts grillés (pain poîlane).

Moules à la crème de champignons

pour 4 personnes

INGRÉDIENTS :

- **1 kilo de moules**
- **1 cuiller à soupe d'huile d'olive**
- **2 oignons hachés**
- **2 branches de céleri coupées en rondelles**
- **200g de champignons de Paris frais**
- **15cl de vin blanc sec**
- **50cl crème fraîche semi-épaisse à 15%**
- **sel, poivre**
- **1 cuiller à soupe de persil plat finement ciselé.**

Frotter les moules et les ébarber. Dans une grande cocotte, faire revenir l'oignon et le céleri dans l'huile d'olive. Ajouter le vin blanc, saler, poivrer et laisser réduire de moitié. Par ailleurs, cuire les champignons à la vapeur puis les mixer avec la crème fraîche. Dans la cocotte, après réduction, ajouter les moules. Porter à ébullition, baisser et laisser mijoter 3 minutes sans couvrir jusqu'à ce que les moules soient ouvertes. Ajouter la crème de champignons et poursuivre la cuisson pendant 2 à 3 minutes.



Brochettes de fruits

pour 4 personnes

INGRÉDIENTS :
- **2 bananes**
- **2 kiwis**
- **1 barquette de fraises**
- **quelques billes de melon**
- **2 pêches jaunes (et tout autre fruit de saison).**

POUR LE JUS :
- **15cl jus d'orange sanguine**
- **le jus d'un citron jaune**
- **quelques feuilles de menthe fraîche.**

Eplucher, couper en gros dés les fruits. Les piquer sur les brochettes en veillant à alterner les couleurs de chaque fruit.

Mélanger le jus d'orange avec le jus de citron. Avant de servir, arroser les brochettes de ce jus. Servir parsemées de menthe fraîche.

Menu 3

Velouté
de champignons
à la crème
fouettée

Steak
tartare

Tiramisu

Velouté de champignons à la crème fouettée

pour 4 personnes

INGRÉDIENTS :

- 500g de champignons (Paris, cèpes, girolles…)
- 1 échalote
- 1/2 gousse d'ail
- 25cl de crème liquide 15%
- 1/2 verre de vin rouge
- 70cl de bouillon de volaille
- 15g de beurre
- sel, poivre.

Laver et émincer les champignons. Dans une sauteuse, faire fondre l'échalote et l'ail à feu doux jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides. Ajouter les champignons et le vin, puis cuire 15 minutes sur feu vif. Saler et poivrer. Ensuite, ajouter le bouillon de volaille, cuire de nouveau 15 minutes puis mixer le tout avec la moitié de la crème liquide. Verser dans des verres le velouté très chaud. Fouetter le reste de crème très fraîche avec un fouet électrique puis disposer 1 cuiller à soupe de chantilly dans chaque verre. Décorer de quelques baies roses.

Steak tartare

pour 4 personnes

INGRÉDIENTS :

- 4 x 150g de bœuf haché à 5% de matière grasse
- 1 cuiller à soupe de moutarde
- 2 cuillers à soupe de câpres égouttées
- 2 petites échalotes finement ciselées
- 2 jaunes d'œuf
- 2 cuillers à soupe de persil haché
- 4 cornichons hachés
- 1 cuiller à café de Tabasco
- 1 cuiller à soupe de sauce Worcester
- sel, poivre.

Mélanger dans un saladier la viande avec la moutarde et les jaunes d'œuf jusqu'à obtention d'une texture homogène. Incorporer ensuite les câpres, le persil, les échalotes et les cornichons. Assaisonner à souhait avec la sauce Worcester et le Tabasco. Saler, poivrer. Mélanger à nouveau l'ensemble. Façonner 4 petits tartares et décorer de brins de ciboulette.



Tiramisu

pour 6 personnes

INGRÉDIENTS :

- **1 tasse de café noir**
- **18 biscuits à la cuiller + 6 (présentation et concassé)**
- **200g de ricotta allégée**
- **120g de crème fraîche allégée**
- **2 cuillers à soupe de sucre en poudre**
- **2 cuillers à café de cacao amer en poudre (Vanhouten)**
- **2 cuillers à soupe de marsala.**

Battre au fouet électrique la ricotta, la crème, le sucre jusqu'à ce que le mélange épaississe.

Verser le marsala dans le café noir et tremper rapidement 6 biscuits. Emietter ces biscuits et disposer dans des verres transparents 1 couche de mélange à la ricotta et 1 couche de gâteaux émiettés.

Planter dans chaque verre 3 biscuits trempés comme précédemment et saupoudrer le tout de cacao noir en poudre. Placer au moins 1 heure au réfrigérateur avant de servir.

Menu 4

Pamplemousses aux crevettes et au haddock

Tians au poulet

Faisselle aux fruits jaunes

Pamplemousses aux crevettes et au haddock

pour 4 personnes

INGRÉDIENTS :

- **2 pomelos roses**
- **1 douzaine de crevettes roses cuites décortiquées**
- **2 filets de haddock (frais ou surgelé)**
- **le jus d'un demi-citron vert.**

Couper les pamplemousses en deux et découper l'intérieur pour ne retirer que les quartiers de chair. Oter les membranes. Couper les crevettes en petits morceaux et les mélanger aux quartiers de pamplemousses.

Cuire les filets de haddock dans un demi-litre de lait bouillant. Egoutter et laisser refroidir.

Emietter le haddock et l'incorporer au mélange. Arroser du jus de citron vert.

Replacer la préparation dans les demi-pamplemousses vides. Placer 30 mn au réfrigérateur avant de servir.

Tians au poulet

pour 4 personnes

INGRÉDIENTS :

- **800g de courgettes**
- **240g de riz basmati**
- **40cl de crème fraîche à 4%**
- **40cl de lait écrémé**
- **200g de blancs de poulet sans peau**
- **1 pincée de noix de muscade**
- **sel, poivre.**

Préchauffer le four à 200°C.

Laver, éplucher et couper en gros dés les courgettes, puis les faire cuire à l'eau pendant 15 minutes. Cuire le riz dans de l'eau salée pendant 10 minutes. Emincer le poulet et le faire revenir à la poêle.

Mélanger dans un plat à four, le riz, les courgettes et le poulet.

Dans un bol, mélanger la crème, le lait, la noix de muscade, le sel, le poivre.

Verser la préparation dans le plat, en remuant l'ensemble. Passer au four 15 minutes.



Faisselle aux fruits jaunes

pour 4 personnes

INGRÉDIENTS :

- **4 pots de faisselle 0%**
- **4 abricots bien mûrs**
- **4 pêches jaunes**
- **le jus d'un demi-citron jaune**
- **1 cuiller à soupe de miel.**

Peler les pêches. Couper en gros dés et dénoyauter les fruits. Faire cuire dans une sauteuse à couvert avec un filet d'eau pour obtenir une compote.
Ajouter le miel. Laisser confire encore quelques minutes. Laisser refroidir puis mixer avec le jus de citron afin d'obtenir un coulis bien lisse. Présenter chaque faisselle dans un ramequin nappée du coulis.

Menu 5

Œufs farcis au saumon

Supprême de volaille aux champignons

Tagliatelles de courgettes

Mousse légère au chocolat

Œufs farcis
au saumon

pour 6 personnes

INGRÉDIENTS :
- **6 œufs durs**
- **100g de saumon fumé**
- **4 cuillers à soupe de crème fraîche à 4%**
- **1 citron jaune**
- **un petit pot d'œufs de saumon.**

Ecaler les œufs. Les couper en deux dans le sens de la longueur et retirer les jaunes. Passer ceux-ci au mixeur avec le saumon fumé, puis ajouter la crème et le jus de citron. Farcir les blancs de cette préparation et placer 15 minutes au réfrigérateur. Décorer de quelques œufs de saumon.



Suprême de volaille
aux champignons

pour 6 personnes

INGRÉDIENTS :
- **6 blancs de poulet**
- **5 cuillers à café de fond de veau**
- **4 tranches fines de bacon**
- **15cl d'eau**
- **50g de champignons (morilles, pleurotes) ou mélange forestier surgelé Picard**
- **10cl de porto**
- **1 cuiller à soupe de crème fraîche à 15%**
- **1 cuiller à soupe d'huile**
- **sel, poivre et 12 pics en bois.**

Laver les champignons, les émincer et les mélanger au porto. Réserver. Ouvrir les blancs de poulet dans le sens de la longueur. Plier en deux les fines tranches de bacon et farcir les blancs de poulet. Fermer avec les pics en bois. Dans une poêle contenant l'huile, faire dorer les blancs de poulet. Ajouter l'eau. Poivrer. Ajouter les champignons, le fond de veau et la crème. Saler à votre convenance. Cuire 15 minutes. Découper chaque suprême de volaille en tranches et les napper de la sauce.





Tagliatelles de courgettes

pour 6 personnes

INGRÉDIENTS :
- **3 grosses courgettes**
- **huile d'olive**
- **sel, poivre.**

Eplucher les courgettes et faire avec le couteau économe de grandes lanières en prenant soin de ne pas atteindre le cœur de la courgette. Cuire ces tagliatelles à l'eau salée ou à la vapeur. Attention à ce qu'elles restent assez fermes. Une fois celles-ci cuites, ajouter l'huile d'olive. Saler, poivrer.

Suggestion : les tagliatelles peuvent être présentées en nid dans l'assiette.

Mousse légère au chocolat

pour 4 personnes

INGRÉDIENTS :
- **150g de chocolat noir à 70%**
- **3 blancs d'œufs**
- **150g de fromage blanc à la vanille à 0%**
- **5cl de lait écrémé**
- **quelques framboises pour la décoration.**

Faire fondre le chocolat noir au bain-marie avec le lait, puis hors du feu, ajouter le fromage blanc. Mélanger. Battre les blancs en neige très ferme avec une pincée de sel, puis les incorporer délicatement au chocolat fondu sans casser les blancs. Verser dans des coupes à dessert et laisser reposer au moins 3h au réfrigérateur. Au moment de servir, décorer de quelques framboises fraîches. On peut également saupoudrer les mousses de cacao amer en poudre ou de noix de coco râpée.

Voici une grille qui vous permettra de sélectionner facilement les produits les moins énergétiques et d'éviter les impairs en choisissant des produits trop énergétiques. **Préférez les calories d'origine protidique comme les viandes maigres, les poissons, les crustacés.**

Volailles, viandes et abats

pour 100g

	LES MOINS ÉNERGÉTIQUES		LES PLUS ÉNERGÉTIQUES	
Volaille	pigeon	108 kcal	poule au pot cuite	223 kcal
	blanc de poulet sans la peau	108 kcal	blanc de poulet avec la peau	170 kcal
	blanc de dinde sans la peau	108 kcal	blanc de dinde avec la peau	170 kcal
	lapin	152 kcal	canard	170 kcal
	pintade	150 kcal	viande d'oie	270 kcal
			foie gras de canard et d'oie	460 kcal
Veau	filet	111 kcal	carré	175 kcal
	langue	135 kcal	rôti	175 kcal
	foie	137 kcal	jarret	183 kcal
			Tête de veau	210 kcal
Porc	jambon de Paris découenné dégraissé	113 kcal	carré	211 kcal
	filet de porc	113 kcal	côte	211 kcal
	jambon blanc	135 kcal	cochon de lait	260 kcal
	foie de porc	135 kcal	jambon de Bayonne	229 kcal
			jambon de Parme	229 kcal
			jambon sec fumé	330 kcal
			lardons	281 kcal
			pied de porc	342 kcal
			rillettes de porc	438 kcal
			travers	284 kcal
			saucisse de Strasbourg	310 kcal
			saucisse de Toulouse	328 kcal
			saucisson à l'ail	316 kcal
			saucisson de Lyon	484 kcal
			saucisson cuit	332 kcal
Bœuf	rognons	125 kcal	filet de bœuf	180 kcal
	foie de bœuf ou génisse	134 kcal	bœuf bourguignon	201 kcal
	aiguillette	148 kcal	pot au feu	201 kcal
	araignée	148 kcal	jarret	240 kcal
	bavette	148 kcal	côte de bœuf	257 kcal
	bifteck	148 kcal	corned beef	275 kcal
	Châteaubriand	148 kcal	langue	200 kcal
	hampe	148 kcal	museau	201 kcal
	onglet	148 kcal	plat de côte	257 kcal
	poire	148 kcal	tournedos	180 kcal
	rosbif	148 kcal	rumsteck	180 kcal

	LES MOINS ÉNERGÉTIQUES		LES PLUS ÉNERGÉTIQUES	
Œuf de poule (55g)	blanc d'oeuf (35 g)	18 kcal	jaune d'oeuf (20g) œuf dur mayonnaise (unité)	61 kcal 190 kcal
	pour un oeuf de 60g : coquille = 6g, blanc = 36g, jaune = 18g protéines = 8g (albumine du blanc) lipides = 7g (lécithine du jaune) **1 œuf = 270mg de cholestérol** (comme dans 100g de beurre)			
Lait pour 100g	écrémé	36 kcal	entier concentré entier non sucré concentré entier sucré poudre entier non sucré poudre écrémé non sucré	68 kcal 160 kcal 350 kcal 500 kcal 373 kcal
Beurre et margarine pour 100g	beurre allégé 1 noix (10g) margarine allégée 1 noix (10g)	401 kcal 40 kcal 380 kcal 38 kcal	beurre frais 1 noix (10g) margarine 1 noix (10g)	752 kcal 75 kcal 750 kcal 75 kcal
Poissons et Crustacés pour 100g	bar, cabillaud, colin, dorade, sole, églefin, lotte, merlan, limande, lieu, morue, thon, truite sauvage, moules crustacés 12 huîtres	80 à 100 kcal 80 à 100 kcal 110 kcal	œufs de cabillaud tarama thon à l'huile en conserve sardine à l'huile anchois à l'huile morue salée morue séchée brandade de morue mousse de poisson hareng frais hareng mariné saumon fumé rillettes de saumon	253 kcal 544 kcal 225 kcal 218 kcal 160 kcal 140 kcal 322 kcal 170 kcal 190 kcal 210 kcal 239 kcal 262 kcal 342 kcal
Légumes pour 100g	aubergine, blette, brocolis, céleri branche, champignons, chou blanc, chou-fleur, courgettes, concombre, cresson, épinards, laitue, mâche, oseille, poivrons, radis, scarole, germes de soja, asperges, endives, fenouil, haricots verts, navets, poireaux, tomates, artichaut…	15 à 60 kcal	pomme de terre vapeur pomme de terre au four chips frites pommes de terre sautées petits pois en conserve lentilles cuites 1/2 avocat crevettes	80 kcal 100 kcal 580 kcal 274 kcal 272 kcal 70 kcal 103 kcal 284 kcal

	LES MOINS ÉNERGÉTIQUES		LES PLUS ÉNERGÉTIQUES	
Pâtisserie	1 biscuit Axodiet 1 barre Axodiet (Tr+) 1 barre grande saveur Axodiet	36 à 38 kcal 126 kcal 150 kcal	1 éclair 1 part individuelle - tarte chocolat - tarte aux fruits 1 barre alimentaire chocolat 1 gaufre chantilly	250 kcal 348 kcal 360 kcal 175 kcal 200 kcal
Fromage pour 100g	fromage blanc 0% fromage blanc 10% matière grasse chèvre frais	46 kcal 60 kcal 80kcal	0% avec fruits 20% de matière grasse 30% de matière grasse 40% avec fruits fromages affinés à pâte molle chèvre sec	80 kcal 80 kcal 100 kcal 163 kcal 327 kcal 466 kcal
Fruits pour 100g * pour 1 fruit moyen	orange pomme poire pêche mandarine kiwi abricot ananas fraise melon	40 (70)* 50 (100)* 50 (58)* 46 (69)* 46 (32)* 50 (50)* 44 (22)* 48 kcal 36 kcal 22 kcal	cerise raisin figue prune	77 kcal 70 kcal 66 kcal 52 (95)*
Pâtes alimentaires pour 100g	ordinaires cuites	110 kcal	lasagnes	161 kcal
Pain, biscottes et biscuits pour 100g	pain complet pain de seigle pain au son	239 kcal 241 kcal 257 kcal	pain blanc pain de campagne pain d'épices pain de mie pain grillé pain aux raisins biscotte de blé 1 biscotte biscuit vrai petit beurre 1 cookie 1 congolais 1 petit beurre 1 macaron	255 kcal 261 kcal 354 kcal 288 kcal 406 kcal 328 kcal 362 kcal 40 kcal 420 kcal 93 kcal 134 kcal 35 kcal 120 kcal

Les Equivalences



Pour remplacer occasionnellement un repas

UN SANDWICH :

80g de pain (1/3 de baguette), 1 œuf dur, 1 tranche de jambon maigre 50g, 5g de beurre (1/2 noix), quelques feuilles de salade, quelques rondelles de tomate ou concombre ou lamelles de poivron **+** 1 yaourt nature légèrement sucré ou 30g de fromage maigre dans le sandwich **+** 1 fruit ou 1 verre de jus de fruit sans sucre ajouté.

OU PLUS PRATIQUE :

1 sachet Axodiet **+** légumes autorisés (voir liste) 150g à 200g (le sachet peut être remplacé par 1 Axodrink, 1 Axobrik ou 1 Axodélice) **+** 1 yaourt 0% **+** 1 fruit

OU 1 PLAT ALLÉGÉ HYPERPROTÉINÉ AXODIET :

Poulet au curry, jambon sauce madère, dinde aux champignons, thon à la provençale, salade de thon texane… Des préparations culinaires de 250g à 270g prêtes à consommer : 80kcal pour 100g, 186 à 251 kcal pour un plat, 30 à 33g de protides pour 1 plat.

Une nouvelle façon de vivre son régime hyperprotéiné.
C'est pratique et sûr (appertisé).

Les équivalences alimentaires

LES PROTÉINES ANIMALES :

100g de viande maigre (veau, bœuf maigre, gibier, filet de porc maigre, cheval, lapin, dinde, poulet (sans peau), abats (sauf canard et oie) ***ou*** 125g de poisson maigre, crustacés, coquillages (18 huîtres et 24 moules en moyenne) ***ou*** 2 tranches de jambon cuit dégraissé (100g) ***ou*** 2 œufs ***ou*** 70g de fromage maigre à 25% de MG ***ou*** 300g de yaourt maigre nature ***ou*** fromage blanc à 20% de MG.

LES CÉRÉALES :

2 tranches de pain multi-céréales (70g) ***ou*** 70g poids cru ou 200g poids cuit de pâtes, riz, semoule, tapioca ***ou*** 70g de flocons d'avoine, blé soufflé (sans sucre ajouté) ***ou*** 90g poids cru ou 230g poids cuit de légumes secs ***ou*** 300g de pommes de terre.

Les aliments à privilégier

- Les viandes grillées sans matière grasse ou à la rôtissoire : poulet, lapin, dinde, pigeon
- Les poissons grillés ou en papillote au four avec jus de citron, sel, poivre et aromates : églefin, cabillaud, morue, colin, lieu, merlan, limande, sole, dorade, raie, grondin, truite, bar
- Les crustacés et coquillages
- Tous les légumes figurant dans la liste du menu minceur, apport essentiel en fibres
- Le yaourt nature et le fromage blanc à 0% de MG, utilisés tant au dessert qu'en assaisonnement, agrémenté de sel, poivre, ciboulette hâchée.

Les aliments déconseillés

- Toutes les viandes en sauces exceptés les plats allégés hyperprotéinés Axodiet dont la sauce est composée de protéines
- La charcuterie : saucisson sec, pâtés, rillettes, terrines, foie gras, saucisses
- Les grillades de porc, les côtes d'agneau
- Les gratins riches en lait, beurre ou crème, gruyère et œufs
- Les fritures (beignets, pommes de terre…)
- Les pâtisseries, confiseries, glaces et sodas (même light)
- Les fruits en excès : préférez les fruits aqueux (agrumes) et de goût peu sucré accommodés de quelques gouttes de jus de citron et d'un peu d'édulcorant en poudre. Le raisin, la banane et les fruits secs sont à éviter.
- Au départ, évitez les carottes, les pommes de terre, les salsifis, les asperges, le maïs, les cœurs de palmier, les choux de Bruxelles, le riz, la semoule… trop riches en sucre.

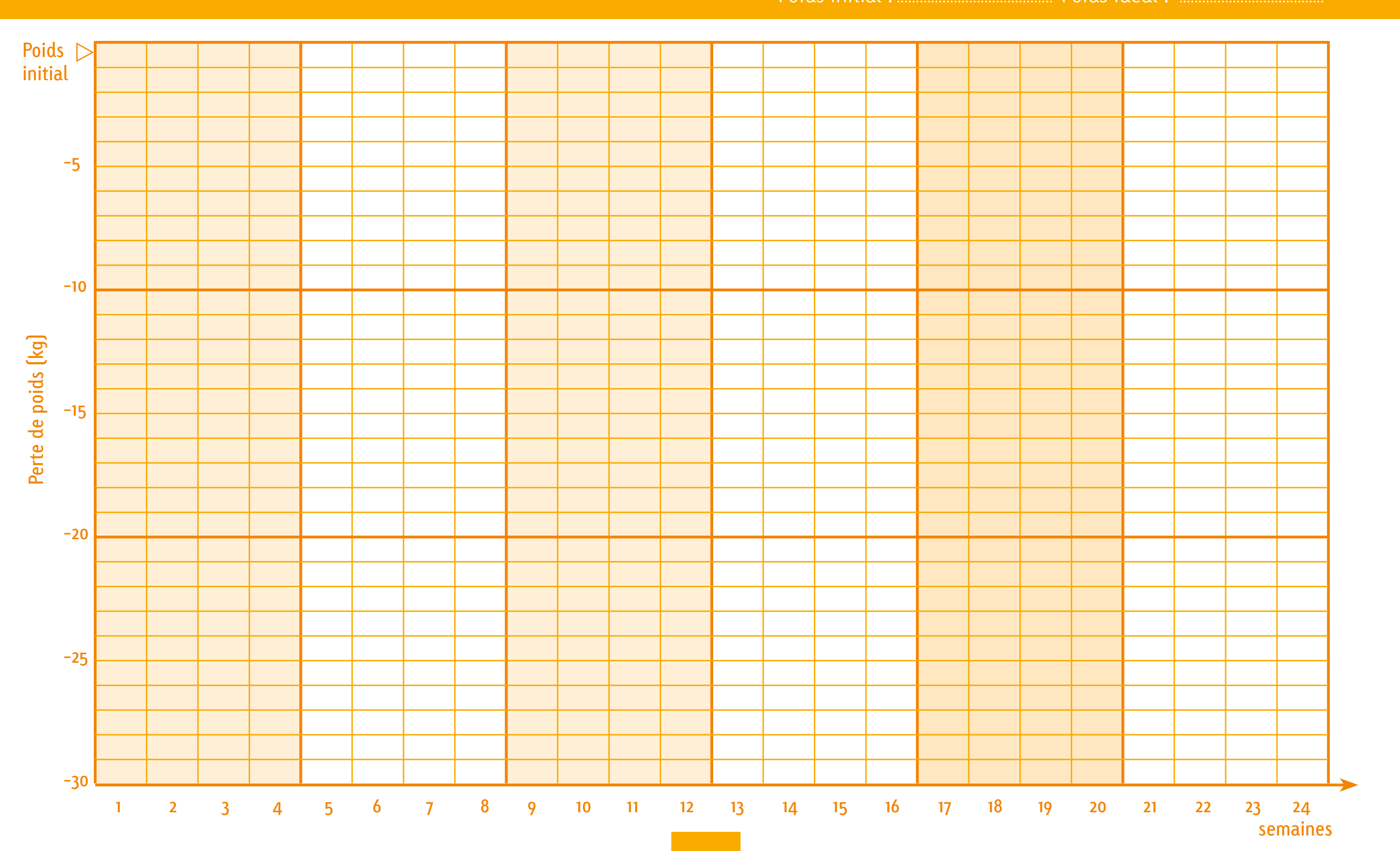
Contrôle de la perte de poids

Date de départ : ....

Nom : .... Prénom : ....

Age : .... Taille : ....

Poids initial : .... Poids idéal : ....



Les avantages DE LA DIÈTE PROTÉINÉE

- Une **perte de poids** rapide et durable.
- Grâce au mécanisme de la cétogénèse, une **absence de faim** dès le 2ème ou 3ème jour et une **sensation de bien-être** général.
- Une **silhouette affinée** : la diète protéinée favorise l'élimination des graisses tout en préservant la masse musculaire.
- Une **peau éclatante** grâce aux protéines et aux vitamines.



Axodiet cuisine !

Recettes spéciales diète protéinée

Que cuisiner pendant une diète protéinée ? Quels menus se composer après son régime protéiné ? Plus de 150 recettes pratiques, originales et variées pour vivre chaque phase de son régime avec plaisir.

- Une méthode **EFFICACE** :
  perte de poids rapide, motivation plus grande
- Une méthode **SURE** :
  parce que sous contrôle et suivi médical
- Une observance **FACILE** :
  seuls les légumes sont autorisés en complément des produits AXODIET®

La Méthode AXODIET



Le Laboratoire AXONE PSP, ses conseillères, son service médical sont à votre service du lundi au vendredi, de 9h à 18h

Vous vous posez des questions sur le principe de la diète protéinée, sur son suivi en pratique ou encore sur la nutrition en général, n'hésitez pas à consulter notre site Internet :

www.axodiet.com

Laboratoire AXONE PSP

Parc d'activités Ravennes les Francs
1, Avenue Henri Becquerel • BP 88 - 59588 Bondues cedex
tél : 03 20 69 00 00 • fax : 03 20 01 34 35
lundi au vendredi 9h-18h
e-mail : contact.client@axodiet.com • site Internet : www.axodiet.com

CENTRES de DIÉTÉTIQUE AXODIET

Lille (59)	Sceaux (92)	Lyon (69006)	Marseille (13001)
34 rue Lepelletier tél : 03 20 15 06 44	PROTISHOP 14 place de Gaulle tél : 01 40 91 60 81	132 rue de Créqui tél : 04 72 83 95 10	70 rue Grignan tél : 04 91 33 30 19
fermé le lundi mardi & vendredi 11h00 - 18h00 mercredi & jeudi 11h00 - 13h00 14h00 - 18h00 samedi 10h00 - 19h00	fermé le lundi mardi au vendredi 10h00 - 13h00 15h00 - 19h00 samedi 10h00 - 13h00 14h30 - 18h00	lundi & samedi 11h00 - 19h00 mardi au vendredi 10h00 - 19h00	Lundi 11h00 - 19h00 mardi au samedi 9h30 - 19h00

créationlosfeldimpression +32 (0)56 48 14 00 - Edition 03/2009.





Parmi les stratégies d'aide à la ***PERTE DE POIDS,***

Le laboratoire AXONE PSP vous propose une réponse médicalisée, efficace et sûre.

Demandez conseil à votre médecin

C'est lui qui déterminera avec vous les modalités pratiques de cette diète protéinée personnalisée.

Laboratoire AXONE PSP

La diète PROTÉINÉE

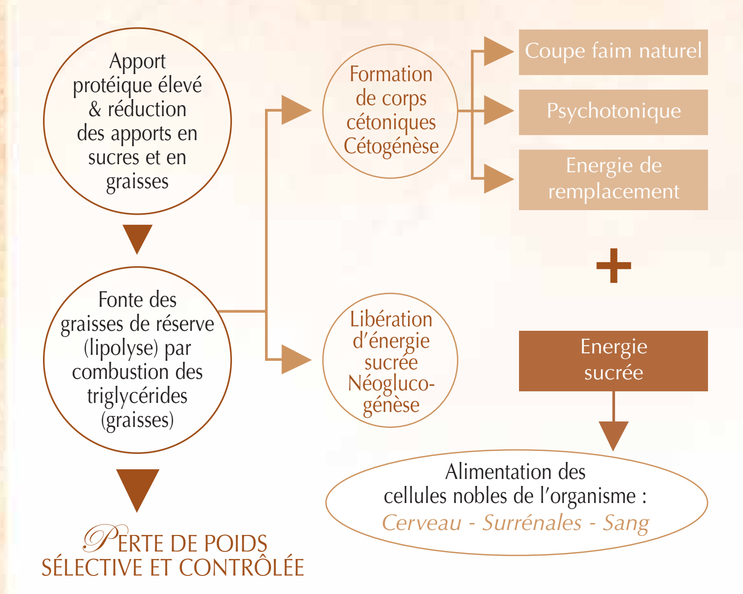
Le corps humain a 3 grandes sources d'ENERGIE

- **Les protéines** (chaînes d'acides aminés)
- **Les glucides** (sucres)
- **Les lipides** (graisses)

Les protéines participent à toutes les étapes de la vie cellulaire, tout particulièrement à la reconstruction cellulaire. Elles se trouvent dans les tissus, les enzymes, les hormones... et surtout dans les muscles qui constituent la plus grande partie des protéines. Cette masse musculaire doit être préservée par un apport quotidien de protéines de haute valeur nutritionnelle.

Le principe de la diète protéinée

La diète protéinée consiste en un apport très riche en protéines et très pauvre en glucides (sucres) et lipides (graisses) qui oblige l'organisme à puiser dans ses réserves en graisses (lipolyse) pour fabriquer l'**ENERGIE** dont il a besoin quotidiennement. La **perte de poids** s'effectue préférentiellement au niveau des zones du corps où l'excès de masse grasse est le plus important, tout en préservant la masse musculaire.



La méthode AXODIET®

Votre médecin formé à la diète protéinée déterminera avec vous en l'absence de contre-indications :

- Le nombre de kilos à perdre pour parvenir à votre poids de forme
- Les différentes phases et paliers de la méthode ainsi que leur durée
- Le nombre de sachets AXODIET® ou autres produits AXODIET® à consommer par jour ainsi que le choix et les quantités des légumes autorisés
- Il vous prescrira éventuellement des compléments nutritionnels en fonction de votre bilan : potassium, calcium, magnésium etc…

Du "SUR MESURE"

Nos produits sont vendus à l'unité ou en étuis suivant les gammes. Dans nos centres diététiques les sachets Axodiet sont vendus uniquement en étui de 3 ou 6 sachets selon les références. Il existe également un barème de sachets "cadeaux" selon le montant de la commande.

QUALITE

Nos sachets AXODIET® sont élaborés à partir de protéines de haute valeur biologique (protéines de lait, de soja, de blanc d'oeuf, de pois, de lupin…). Leur indice chimique protéinique est élevé (supérieur ou égal à 100). Ils sont façonnés selon les bonnes pratiques de fabrication.

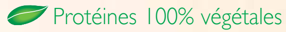
SECURITE

Les sachets AXODIET® DP70 sont conformes aux normes CEDAP (avis publié au BOCCRF le 28 février 1998)
L'avis CEDAP a fixé la composition des produits, les mises en garde ainsi que les contre-indications relatives à ces produits et méthodes.

PHASE A

Les entrements saveurs **sucrées** (à l'unité)

Vanille	Muesli céréales vanille
Cacao (chaud ou froid)	Cacao
Café (chaud ou froid)	Cappuccino
Fruit rouges	Muesli céréales café pépites de chocolat
Praliné	Boisson thé pêche
Pêche-mangue	Poire Belle-Hélène
Abricot	Fromage blanc abricot
Fraise	Crème gourmande céréales miel
Boisson cacao (chaud)	

Axodiet DP70 Axodiet DP  Protéines 100% végétales

PHASE A

Les potages saveurs **salées** (à l'unité)

Légumes	Soupe à la volaille thaï à la citronnelle
Asperges-champignons	Minestrone minceur
Volaille	Velouté de tomates cuisinées
Poisson	Soupe à la volaille Marocaine
Champignons	Potage de l'Océan
Oignons	Tajine de légumes aux épices
Paysanne	

Les **cuisinés** saveurs (à l'unité)

Crème catalane vanillée	Purée de pomme de terre "campagne"
Crème gourmande cacao	Purée carotte poulet
Crêpe dessert	Purée céleri coriandre
Fondant au chocolat	Mini pain nature
Mousse au chocolat	Blinis saveur saumon
Pain d'épices	Fond de flammekueche et sa garniture
Soufflé ou omelette au fromage	Fond de pizza et sa garniture
Oeufs brouillés aux fines herbes	Fajitas et sa garniture saveur Guacamole
Soufflé ou omelette provençal(e)	Pancake et ses 3 gelées Abricot, framboise, miel
Soufflé ou omelette aux petits légumes	
Omelette fines herbes	
Omelette aux cèpes	

Axodiet DP (étuis de 6 sachets) saveurs

Entremets chocolat	Boisson pêche mangue
Entremets noix de coco	Boisson orange ananas
Entremets praliné	Flan citron
Entremets vanille	Flan caramel
Entremets caramel	Flan café
Entremets pommes caramel	Crêpe aux pommes
Muesli céré. pommes cannelle	Crêpe bacon fromage
Boisson cacao	Potage légumes
Boisson vanille	Potage volaille
Boisson cappuccino	Omelette aux fines herbes
Gâteau au chocolat	Nuggets de poulet

Axodiet DP70 Axodiet DP Protéines 100% végétales

Toast **Protipain** (prêt à l'emploi)

Nature - étui de 21 Enrobé chocolat - étui de 10
Gelée à tartiner : framboise, abricot, miel

Les boissons **Axodrinks** saveurs

(dosette vendue à l'unité)
Vanille - Chocolat (chaud ou froid) - Cappuccino (chaud ou froid)
Mouliné de courgettes provençales - Potage pistou aubergine

Les **Axobriks** saveurs

(prête à l'emploi 200ml)
Vanille - Chocolat

Les barres **Axodiet** (étuis de 4) saveurs

Cacao	Caramel	Banane
Pêche	Fruits des bois	Céréales-noix de coco
Noix de coco	Orange	Céréales chocolat

Les barres **Grande saveur** (étuis de 6) saveurs

Toffee	Chocolat
Pâte d'amande	Vanille amande
Cacahuète-caramel	Céréales-fruits rouges













Les **Croc Axodiet**

Axo Crousti saveur poulet-herbes de provence (étui de 6 sandwichs)
Axo Crousti saveur chocolat (étui de 6 sandwichs)
Axobilles saveur chocolat (étui de 3 sachets)
Axobilles saveur chili (étui de 6 sachets)
Axobilles saveur barbecue (étui de 6 sachets)
Axobilles saveur ail & persil (étui de 6 sachets)
Axobilles saveur crème acidulée & oignon (étui de 6 sachets)
Axonuts croc apéritif (étui de 6 sachets)

Prêts à l'emploi

Les biscuits et gaufrettes **Axodiet**

Biscuits saveur pomme cannelle (160 g)
Biscuits saveur orange confite (150 g)
Biscuits saveur chocolat (160 g)
Gaufrettes saveur vanille (étui de 10 gaufrettes)
Gaufrettes saveur moka (étui de 10 gaufrettes)

Prêts à l'emploi

Les boissons **Axodélice**

(boisson prête à déguster)
Boisson arôme cacao grande saveur
Boisson saveur chocolat au lait
Boisson saveur vanille

Les **PROTIPLATS** cuisinés **Axodiet**

(plat de 250g vendu à l'unité)
Torsades à la bolognaise
Couscous tunisien au poulet
Salade provençale

Prêts à déguster

Les **PROTICUPS** étuis de 2 coupelles de 120 gr

Saveur chocolat
Saveur moka

Prêtes à déguster

Torsades, semoule **Axodiet** et **Axoriz**

(étuis de 5 sachets cuisson + sachets de sauces)
Torsades sauce bolognaise et sauce tomate, olives, champignons
Torsades cumin curry
Torsades épinard
Semoule et sa garniture orientale
Axoriz sauce safranée et sauce parmesan

En étuis de **7 sachets**

Saveur spaghetti bolognaise
Saveur Chili

Les **compléments alimentaires**

Axoven	AxOmega 3 35/35 memocard
Articur	Glucidaxo
Adipo 4	Kefilact Lyophilisé
Axodrène	
Vitaxone Bi-Actif	

PHASE B, C, D



Axodiet cuisine !

Recettes spéciales Diète Protéinée

Que cuisiner pendant une diète protéinée ? Quels menus se composer après son régime protéiné ?
Plus de 150 recettes pratiques, originales et variées pour vivre chaque phase de son régime avec plaisir.

- Vous suivez une diète protéinée. Vous ne savez pas trop quels aliments sont autorisés et comment les préparer ? Le guide Axodiet est fait pour vous. Vous y trouverez des idées de menus élaborés par nos diététiciennes suivant chaque phase du régime. Chacune des recettes citées est expliquée ensuite pour vous proposer des plats originaux savoureux et variés.
- Votre diète protéinée touche à sa fin. Vous êtes ravis des kilos perdus mais vous êtes soucieux de garder de bonnes habitudes alimentaires. Axodiet vous propose au travers de 5 thèmes proches de votre quotidien 100 recettes pour tous les moments conviviaux à partager autour d'une table, d'un apéritif ou d'une soirée festive.
- Egalement, des infos précieuses sur la nutrition ; ce que sont les glucides, les lipides, les protéines. Les aliments à éviter et d'autres à privilégier, les équivalences caloriques et la courbe de poids.
- Facile aussi de préparer ses courses avec la rubrique « ce qu'il faut toujours avoir dans sa cuisine : mon placard minceur, mon frigo minceur, mon congélateur minceur ».

Bref, un ouvrage qui va vite devenir un incontournable pour toutes celles et ceux qui suivent une diète protéinée !



Laboratoire Axone PSP
Parc d'activités Ravennes les Francs - BP 88 - 59588 Bondues cedex
www.axodiet.com